/ Mahe Yemekle Barış.

Kendinizi Kronik Diyetten Sonsuza Kadar Kurtarın.

Size Uygun Doğal Kiloya Ulaşın.

SEZGISEL yeme

ÇALIŞAN DEVRIMCI BIR PROGRAM



EVELYNBENKI BOLE, ,MS,RD

HfAITHTCOOK/WO'NUN YAZARI

& ELYSE RLSCI I, MS,HDFADA

SEZGİSEL KADER

İşe Yarayan Devrim Yaratan Bir Program

EVELYN TRIBOLE, MS, RD, ve ELYSE RESCH, MS, RD, FADA

St. Martin's GriffinNew York

Not: Bu kitabı kapaksız satın aldıysanız, bu kitabın çalıntı mal olduğunu bilmelisiniz. Yayıncıya "satılmamış ve imha edilmiş" olduğu bildirildi ve ne yazar ne de yayıncı bu "soyulmuş kitap" için herhangi bir ödeme almadı.

Bu kitabı yazarken, gerçek kimlikleri hiçbir şekilde açığa çıkmasın diye, anonimliklerini korumak için tüm şahıs müvekkillerimizin adlarını ve mesleklerini değiştirdik. Ek olarak, belirli bir müşteriyle her birimizin çalıştığını belirtmek yerine, bireysel müşterilerle çalışmalarımıza atıfta bulunurken biz ve biz zamirlerini kullanırız. Bununla birlikte, her birimizin özel bir müşterimiz olduğu unutulmamalıdır; müşterileri bir ekip olarak birlikte görmüyoruz. Herhangi birimizin özel hayatındaki bir olaydan söz ederken, söz konusu olayın baş harflerini parantez içine alarak aramızda ayrım yaparız - bu nedenle, (ET) Evelyn Tribole'u ve (ER) Elyse Resch'i ifade eder.

SEZGISEL YEMETelif Hakkı © 1995, 2003, Evelyn Tribole. MS, RD ve Elyse Resch, MS, RD, FADA Tüm hakları saklıdır. Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır. Bu kitabın hiçbir bölümü, eleştirel makalelerde veya incelemelerde yer alan kısa alıntılar dışında, yazılı izin olmaksızın hiçbir şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz. Bilgi için, adres St. Martin's Press, 175 Fifth Avenue, New York, NY 10010.

* www.stmartins.com

Kapak fotoğrafı: Mikel Healey

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Tribole, Evelyn, 1959--

Sezgisel yeme: işe yarayan devrim niteliğinde bir program I Evelyn Tribole ve Elyse Resch.— 2. baskı.

P. santimetre.

İlk baskı Alt başlığı şu şekildedir: kronik diyet yapanlar için bir kurtarma kitabı: yemenin zevklerini yeniden keşfedin ve vücut imajınızı yeniden oluşturun.

Bibliyografik referanslar (s. 269) ve dizin (s. 277) içerir. ■

ISBN 0-312-32123-6

1. Kilo kaybı—Psikolojik yönler. 2. iştah. 3. Beden imajı. I. Resch, Elyse. II. Başlık.

RM222.2.T7I7 2003.

613.2'5—dc21<

.2003046877

Birinci Basım: Eylül 2003.'

10 98765432 ben

Bize çok şey öğreten tüm danışanlarımıza ve hastalarımıza

İçindekiler

teşekkürler **ix**
Önsöz **xiii**
giriiş % xvii

1. Diyetin Dibine Ulaşmak1
2. Ne Tür Yiyicisin?.,8
3. Sezgisel Yeme İlkeleri: Genel Bakış20
4. Sezgisel Yiyiciyi Uyandırmak: Aşamalar30
5. İlke 1: Diyet Zihniyetini Reddedin40
6. İlke 2: Açlığınızı Onurlandırın59
7. İlke 3: Gıdayla Barışın74
8. İlke 4: Gıda Polisine meydan okuyun92
9. İlke 5: Doluluğunuzu Hissedin122
10. İlke 6: Memnuniyet Faktörünü Keşfedin 133
11. İlke 7: Duygularınızla Başa Çıkın
    Yiyecek Kullanmadan 146
12. 8. İlke: Vücudunuza Saygı Duyun 164
13. 9. İlke: Egzersiz—Farkı Hissedin181
14. 10. İlke: Sağlığınıza Saygı Duyun - Nazik Beslenme193
15. Sezgisel Yeme: Doğru Doğru Yol
    Yeme Bozukluklarından İyileşme 214

Sonsöz245

Appendix A: Hakkında Sıkça Sorulan Sorular ve Cevaplar Sezgisel Yeme 248

Appendix B: Adım Adım Yönergeler 253

Referanslar 269

dizin 277

teşekkürler

Yardımları, cesaretlendirmeleri ve ilhamları olmadan bu kitabın mümkün olmayacağı pek çok kişiye teşekkür etmek isteriz.

Temsilcimiz DHS Literary'den David Hale Smith, bu konsepte büyük ilgi uyandırmada etkili oldu.

Editörümüz Jennifer Weis'e Sezgisel Yeme konusundaki coşkusu ve desteği ve pratik vizyonu ve katkıları için teşekkür ederiz.

Intuitive Eating'in ikinci baskısının yayınlanmasına iyi niyetle yardımcı olan editör yardımcısı Robin Carter ve ilk baskıdaki ayrıntılarla bizi neşeyle düz ve dar çizgide tutan editör yardımcısı Tina Lee.

Psikolojik desteği için Dr. Desy Safân Gerard.

İkinci baskı için manevi rehberliğe katkıda bulunan Dr. Marc Weigensberg.

İncelemeleri ve yorumları için Sue Luke, RD, Elaine Roberts ve Diane Keddy, MS, RD.

Arthur Resnikoff, Ph.D., bu kitapta kullanılan psikolojik ilkeler hakkındaki geri bildirimi için.

Andrda Volz, sekreterlik asistanı, kütüphanede geçirdiği sonsuz saatler için.

Ve son olarak, özverili anlayışları bize bu kitabı tamamlama özgürlüğü veren ailelerimiz ve arkadaşlarımız.

*Fark etme:*Bu kitap tıbbi bir kılavuz olarak değil, yalnızca bir referans cilt olarak tasarlanmıştır. Doktorunuz tarafından reçete edilmiş olabilecek herhangi bir tedavinin yerine geçmez. Tıbbi bir sorununuz olduğundan şüpheleniyorsanız, yetkin tıbbi yardım almanızı öneririz. Beslenme gereksinimlerinin yaş, cinsiyet, sağlık durumu ve toplam diyete bağlı olarak kişiden kişiye değiştiğini unutmayın. Burada tartışılan bilgiler, diyetiniz ve sağlığınız hakkında bilinçli kararlar vermenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Önsöz

Sezgisel Yeme'nin orijinal olarak yayınlanmasından bu yana sekiz yıl geçtiğine inanmak bizim için zor. Zaman hızla akıp gitse de yıllar derin deneyimlerle dolu. Ülkemizin her yerinden ve dünyanın dört bir yanından sayısız telefon ve mektup aldık. Bu iletişimler bizi, bu kitap olmadan asla tanıyamayacağımız insanların hayatlarına getirdi. Sezgisel Yeme'nin yaşamları nasıl değiştirdiği ve yiyecek ve bedenle ilişkileri nasıl iyileştirdiği hakkında hikayeler duyduk. Yolculuklarının başında olan ve daha kişiselleştirilmiş yoğun işler için bize ulaşan kişilerle konuştuk - yüz yüze veya telefonla.

Sezgisel Yeme'ye aşina olan insanları başka yerlerdeki beslenme terapistlerine yönlendirmemiz istendi. Mesleki toplantılarda, öğrencilere ve sıradan halka konuşmalar yaptık, televizyon programlarına çıktık ve radyoda yayınlandık. Gazetelerde, dergilerde ve internetteki makalelerde alıntılandık. Buna ek olarak, profesyonel meslektaşlarımız Sezgisel Yeme'yi üniversite derslerinin ve kendi atölye ve seminerlerinin temeli olarak kullanmak için bizden izin istediler.

Tüm bu deneyimlerin etkisi bizim için çok anlamlıydı. Bize daha önce ofislerimizde yaptığımız işi, bireylerle bire bir çalışarak genişletme fırsatı verdi. Biz

Kitap olmasaydı asla ulaşamayacağımız kişilere Sezgisel Yeme felsefesini yaymayı başardık.

Sezgisel Yeme'nin pek çok kişinin hayatını nasıl değiştirdiğini duyabilmek ruhumuza dokundu. İnsanlardan en sık duyduğumuz yorumlardan biri, yıllarca başarısız diyet deneyimlerinden sonra hissedilen umutsuzluk ve Sezgisel Yeme'yi bulup okuduktan sonra yeşeren yeni umutla ilgiliydi. Bazılarının, yeme ve vücut algıları hakkındaki cezalandırıcı ve saplantılı düşüncelerden nasıl kurtulduklarını duyduk. Bu temizlik, pozitif düşünceye ve yaşamda ciddi değişiklikler yapma kararlılığına yer açtı. İnsanlar, kişinin iç sesinin geçerliliğini onurlandıran bir süreçle çalışarak hissettikleri güçlenmeyi bildirdikçe benlik saygısı fırladı. Sezgisel Yeme sayesinde, her zaman içlerinde olan, ancak yıllarca kendinden şüphe duyarak körelmiş olan bilgeliğe güvenmeyi öğrendiler.

Kötü niyetli ilişkileri bırakan, yabancılaşmış sevdikleriyle barışan ve yiyecek ve beden mücadelesi çözüldükten sonra önemli kariyer değişiklikleri yapan insanlar hakkında hikayeler duyduk. Bazıları için beden kaygılarıyla meşgulken ve en son başarısızlığa mahkum diyet girişimine odaklanırken mümkün olamayacak yeni aşklar da duyduk. Sezgisel Yeme, tüm bu insanları hayatlarına devam etmeleri için özgürleştirirken, kendinden şüphe duymalarını ve umutsuzluklarını geride bıraktı.

Sezgisel Yeme, birçok profesyonel meslektaşımızın hayatını da değiştirdi. Katıldığımız her konferansta, beslenme terapistlerinin ve psikoterapistlerin bu kitabı hastalarına vermeleri için ne kadar minnettar olduklarına dair yorumlar duyuyoruz. Özel muayenehanelerinde, öğrettikleri derslerde, verdikleri seminerlerde rehber kitap olarak kullanmanın hayatlarını nasıl kolaylaştırdığını anlatıyorlar. Ayrıca kendi profesyonel yaşamlarımızda, yazdığımız bir kitaba sahip olmanın, hastalarımızın referans olarak kullanmak üzere yanlarında bir şeyler götürmelerine olanak sağladığını bulduk. Bazı insanlara ihtiyaç duyduklarında destek için bir parçamızı yanlarında taşıyabileceklerini hissetmelerine yardımcı olduğu söylendi!

Bu ikinci baskıda, daha geniş bir okuyucu tabanına ulaşmasını umduğumuz ve herkes için yeni bir araç sunacağını umduğumuz bazı yeni eklemeler var. İlk olarak, diyetin yeme bozukluğu gelişimi üzerindeki etkisini inceleyen bir bölüm ekledik. Ayrıca, Sezgisel Yeme'nin yeme bozukluğunun tedavisinde belirli aşamalarda yeme için bir model olarak nasıl kullanılabileceğini de araştırıyor. Bu

bölümde birkaç kez söylendiği gibi, Sezgisel Yeme'nin bazı ilkelerine tedavinin ilk aşamalarında erişilemeyebilir. Genellikle o kadar kötü beslenme veya kaotik yeme öyküsü vardır ki, bazı insanlar bilişsel veya fiziksel olarak açlığı veya tokluğu fark edemezler. Diğerleri, zevk ve tatminin normal yemenin sağlıklı bir parçası olabileceğini kabul etmeye hazır değil. Bazı insanlar, başka bir yol bilmediklerinde, duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olan bir yeme bozukluğundan vazgeçmekten korkarlar. Onlar için Sezgisel Yeme imkansız bir rüya gibi görünüyor. Psikoterapistleri ile duygularını anlamak için çalışırken bu hayali gerçekleştirmeleri için teşvik edilirler. (Diğerlerinin Sezgisel Yeme sürecine hazır olmalarını sağlamak için bir psikiyatr tarafından reçete edilen ilaçları eklemeleri gerekebilir.) Bununla birlikte, tüm bu vakalarda, hastalar ya normal yemenin ne olduğunu asla gerçekten bilmediklerini ya da bunun geçmişte kaldığını bildiriyorlar. o kadar uzun süredir normal yemek yemeyi deneyimlediler ki, yeniden öğretilmeleri gerekiyor. Sezgisel Yeme daha sonra gıda ve nihayetinde vücut ile yeni ve güvenli bir ilişki geliştirmenin temeli haline gelir. Onlar için Sezgisel Yeme imkansız bir rüya gibi görünüyor. Psikoterapistleri ile duygularını anlamak için çalışırken bu hayali gerçekleştirmeleri için teşvik edilirler. (Diğerlerinin Sezgisel Yeme sürecine hazır olmalarını sağlamak için bir psikiyatr tarafından reçete edilen ilaçları eklemeleri gerekebilir.) Bununla birlikte, tüm bu vakalarda, hastalar ya normal yemenin ne olduğunu asla gerçekten bilmediklerini ya da bunun geçmişte kaldığını bildiriyorlar. o kadar uzun süredir normal yemek yemeyi deneyimlediler ki, yeniden öğretilmeleri gerekiyor. Sezgisel Yeme daha sonra gıda ve nihayetinde vücut ile yeni ve güvenli bir ilişki geliştirmenin temeli haline gelir. Onlar için Sezgisel Yeme imkansız bir rüya gibi görünüyor. Psikoterapistleri ile duygularını anlamak için çalışırken bu hayali gerçekleştirmeleri için teşvik edilirler. (Diğerlerinin Sezgisel Yeme sürecine hazır olmalarını sağlamak için bir psikiyatr tarafından reçete edilen ilaçları eklemeleri gerekebilir.) Bununla birlikte, tüm bu vakalarda, hastalar ya normal yemenin ne olduğunu asla gerçekten bilmediklerini ya da bunun geçmişte kaldığını bildiriyorlar. o kadar uzun süredir normal yemek yemeyi deneyimlediler ki, yeniden öğretilmeleri gerekiyor. Sezgisel Yeme daha sonra gıda ve nihayetinde vücut ile yeni ve güvenli bir ilişki geliştirmenin temeli haline gelir. (Diğerlerinin Sezgisel Yeme sürecine hazır olmalarını sağlamak için bir psikiyatr tarafından reçete edilen ilaçları eklemeleri gerekebilir.) Bununla birlikte, tüm bu vakalarda, hastalar ya normal yemenin ne olduğunu asla gerçekten bilmediklerini ya da bunun geçmişte kaldığını bildiriyorlar. o kadar uzun süredir normal yemek yemeyi deneyimlediler ki, yeniden öğretilmeleri gerekiyor. Sezgisel

Yeme daha sonra gıda ve nihayetinde vücut ile yeni ve güvenli bir ilişki geliştirmenin temeli haline gelir. (Diğerlerinin Sezgisel Yeme sürecine hazır olmalarını sağlamak için bir psikiyatr tarafından reçete edilen ilaçları eklemeleri gerekebilir.) Bununla birlikte, tüm bu vakalarda, hastalar ya normal yemenin ne olduğunu asla gerçekten bilmediklerini ya da bunun geçmişte kaldığını bildiriyorlar. o kadar uzun süredir normal yemek yemeyi deneyimlediler ki, yeniden öğretilmeleri gerekiyor. Sezgisel Yeme daha sonra gıda ve nihayetinde vücut ile yeni ve güvenli bir ilişki geliştirmenin temeli haline gelir.

Ayrıca ikinci baskıyı "Adım Adım Yönergeler" başlıklı bir ek içerecek şekilde genişlettik. Kolayca erişilebilen bu taslak, siz bu yolculukta ilerlerken eski ve yeni okuyucular için bir nimet olacaktır. Kitapla ilk kez karşılaşıyorsanız, kitabı bütünüyle okumayı seçebilir ve ardından size tüm süreci hatırlatmak için taslağı kullanabilirsiniz. Ya da her seferinde bir ilke hakkında okumaya karar verebilir ve ardından her adımda odaklanmanızı güçlendirmek için taslağın bu ilkeye atıfta bulunan kısmını kullanabilirsiniz. Sezgisel Yeme sürecine zaten aşina olan okuyucular, bu bölümü tüm konsepti gözden geçirmenin bir yolu ve doğru yolda olup olmadıklarını kontrol etmek için kullanışlı bir steno yöntemi olarak kullanabilirler. Hangisini seçerseniz seçin, "Adım Adım Yönergeler"in Sezgisel Yeme çalışmanızda size yardımcı olacağını umuyoruz.

Son olarak, Sezgisel Yeme sürecini kullanarak yıllar boyunca tanışma ve birlikte çalışma onuruna sahip olduğumuz birçok kişiye şükranlarımızı sunmak isteriz. Şifa yolunda size öğütler verdiğimiz gibi, siz bizim öğretmenlerimiz oldunuz. Bu çalışmaya devam etmemiz ve Sezgisel Yeme'nin bu ikinci baskısını çıkarmamız için bize ilham verdiniz. Teşekkür ederim!

Her diyetten bir sık uçan yolcu programı gibi para kazanabilseydiniz, çoğumuz aya gidip gelmeyi hak ederdik. Yılda 30 milyar dolarlık kilo verme endüstrisi, gelecek nesiller için yolculuğu finanse edebilir. İronik olarak, arabalarımıza kendimizden daha fazla saygı duyuyor gibiyiz. Arabanızı düzenli bakım için bir oto tamircisine götürdüyseniz ve harcanan zaman ve paradan sonra araba çalışmadıysa, kendinizi suçlamazsınız. Yine de, tüm diyetlerin yüzde 90 ila 95'inin başarısız olmasına rağmen - diyeti değil, kendinizi suçlama eğilimindesiniz! Diyet için büyük bir başarısızlık oranıyla - diyet sürecini suçlamamamız ironik değil mi?

Başlangıçta, özel muayenehane dünyasına girdiğimizde birbirimizi tanımıyorduk. Yine de, ayrı ayrı, her birimiz nasıl çalıştığımızı yeniden düşünmemize neden olan dikkate değer ölçüde benzer danışmanlık deneyimleri yaşadık. Bu, uygulama şeklimizde önemli bir değişikliğe yol açtı ve yıllar sonra bu kitap için itici güç oldu.

Birbirimizden bağımsız olarak pratik yapmamıza rağmen, her birimiz farkında olmadan kilo kontrolü ile çalışma tuzağından kaçınmaya yemin ederek başladık. Sadece başarısızlığa ayarlanmış bir sorunla uğraşmak istemedik. Ancak biz kilo verme danışmanlığından kaçınmaya çalışırken, doktorlar hastalarını bize yönlendirmeye devam etti. Tipik olarak, kan basınçları veya kolesterolleri yüksekti. Tıbbi sorunları ne olursa olsun, tedavinin anahtarı kilo vermekti. Bu hastalara yardım etmek istediğimiz için, bunu farklı şekilde yapma taahhüdümüzle kilo verme konusuna giriştik: Hastalarımız başarılı olacaktı. Yüzde 5 ila 10'luk küçük başarı grubu arasında yer alacaklardı.

Hastalarımızın beğenip beğenmedikleri, yaşam tarzları ve özel ihtiyaçlarına göre güzel yemek planları oluşturduk. Bu planlar, diyabetik yemek planlaması ve kilo kontrolü için yaygın olarak kullanılan, yaygın olarak kabul edilen "değişim sistemi"ne dayanıyordu. Onlara bunun bir diyet olmadığını söyledik çünkü o zamanlar bile diyetlerin işe yaramadığını biliyorduk. Bu yemek planlarının diyet olmadığını, çünkü hastaların tavuk, hindi, balık veya yağsız et arasından seçim yapabileceğini düşündük. Simit, çörek veya tost alabilirler. Gerçekten bir kurabiye istiyorlarsa, bir tane alabilirler (beş değil!). Hiçbir zaman acıkmak zorunda kalmamak için "bedava yiyecekler"le doyabilirlerdi. Onlara, canları belirli bir yemek için can atıyorsa, devam edip onu suçluluk duymadan yiyebileceklerini söyledik. Ama aynı zamanda nazikçe ama sağlam bir şekilde güçlendirdik. kişiselleştirilmiş planlarına bağlı kalmanın hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacağını. Haftalar geçtikçe müşterilerimiz bizi memnun etmeye hevesliydi, yemek planlarını takip ettiler ve sonunda kilo hedeflerine ulaşıldı.

Ancak ne yazık ki, bir süre sonra aynı insanlardan bazılarından bize tekrar ne kadar ihtiyaçları olduğunu söyleyen telefonlar almaya başladık. Her nasılsa, ağırlık tekrar geri gelmişti! Aramaları çok özür diliyordu. Her nasılsa, artık plana bağlı kalamadılar. Belki de onları izleyecek birine ihtiyaçları vardı. Belki de yeterince özdenetimleri yoktu. Belki de bu konuda pek iyi değillerdi ve kesinlikle kendilerini suçlu ve moralleri bozuk hissediyorlardı.

"Başarısızlığa" rağmen, hastalarımız tüm suçu kendilerine yüklediler. Ne de olsa bize güvendiler - kilo vermelerine yardımcı olan harika beslenme uzmanları bizdik. Dolayısıyla yanlış bir şey yapmışlardı, biz değil. Zaman geçtikçe, bu yaklaşımda bir şeylerin yanlış olduğu anlaşıldı. Tüm iyi niyetimiz, yalnızca hastalarımızın kendileri hakkında sahip oldukları bazı çok olumsuz, kendini gizleyen fikirleri pekiştiriyordu - özdenetimleri yoktu, bunu yapamıyorlardı, bu nedenle kötü ya da hatalıydılar. Bu suçluluk, suçluluk, suçluluk doğurdu.

Bu zamana kadar ikimiz de öğüt verme biçimimizde bir dönüm noktasına ulaşmıştık. İnsanlara mantıklı ve besleyici olarak sağlam görünen, ancak böylesine duygusal bir karışıklığı tetikleyen şeyleri etik olarak nasıl öğretmeye devam edebiliriz? Öte yandan, bir hastanın gelecekteki sağlığı üzerinde bu kadar derin bir etkiye sahip olabilecek bir tedavi alanını nasıl ihmal edebiliriz?

Bu sorunlarla mücadele ederken, bazılarını keşfetmeye başladık.

diyetten 180 derece ayrılmayı öneren popüler literatür. Beslenmeden bağımsız olarak tüm yiyecek seçeneklerine izin veren bir yemek yeme biçimi önerdi. İlk tepkilerimiz, düpedüz reddetmesek de oldukça şüpheciydi. Kendimizi beğenmiş bir öfkeyle tepki gösterdik. Beslenme ve sağlık arasındaki bağlantılara bakmak üzere eğitilmiş beslenme uzmanları (kayıtlı diyetisyenler) olarak, bilgimizin ve felsefemizin temelini reddediyor gibi görünen bir beslenme biçimini nasıl onaylayabiliriz?

Mücadele devam etti. Sağlıklı yemek planları, insanların kalıcı kilo kontrolü sağlamalarına yardımcı olmuyordu, ancak "atma beslenme yaklaşımı" tehlikeli bir seçenekti. Beslenmeyi göz ardı etme ve “ne istersen” yemeye karşılık vücudun nasıl hissettiğini umursamama önerisi, yaşam armağanıyla birlikte gelen bedene saygıyı yok sayar.

Sonunda, Sezgisel Yeme sürecini geliştirerek çatışmayı çözdük. Bu kitap, büyüyen antidiyet hareketi ile sağlık camiası arasında bir köprüdür. Diyet karşıtı hareket, diyet yapmaktan kaçınırken ve (neyse ki) vücudun kabulünü selamlarken, genellikle obezite ve yemek yemenin sağlık risklerini ele almakta başarısız olur. Diyet yapmadığınız halde, yasak gıda sorunlarını nasıl uzlaştırabilir ve yine de sağlıklı beslenebilirsiniz? Size bu kitapta nasıl olduğunu anlatacağız.

Müşterilerimizin çoğu gibiyseniz, diyet yapmaktan bıktınız ve yine de yemek yemekten korkuyorsunuz. Müşterilerimizin çoğu vücutlarından rahatsız ama nasıl değişeceğini bilmiyorlar. Sezgisel Yeme, zihniniz ve bedeniniz için nihayetinde mücadelesiz ve sağlıklı olan yeni bir yeme şekli sunar. Diyet prangalarını serbest bırakan bir süreçtir (bu sadece yoksunluğa, isyana ve kilo alımının geri tepmesine yol açabilir). Köklerinize geri dönmek, yani vücudunuza ve onun sinyallerine güvenmek demektir. Sezgisel Yeme sadece yemekle olan ilişkinizi değiştirmez, hayatınızı değiştirebilir.

Kilo hedefleriniz ne olursa olsun, Sezgisel Yeme'nin hayatınızda bir fark yaratacağını umarız - müşterilerimiz için vardır. Aslında, danışanlarımız bu kitabı yazdığımızı öğrendiklerinde, sizinle bazı belirli düşünceleri veya dönüm noktalarını paylaşmak istediler:

• "Onlara, aşırı içki içerlerse, bunun gerçekten harika bir deneyim olabileceğini, çünkü aşırı yemenin bir sonucu olarak düşünceleri ve duyguları hakkında çok şey öğreneceklerini söylediğinizden emin olun."

• “Aç olup olmadıklarını anlamak için mola vermelerinin, aç olmadıklarını

fark ettiklerinde yemek yiyemeyecekleri anlamına gelmediğini onlara anlatın. Otomatik pilotta yemek yemediklerinden emin olmak için sadece bir mola. Yine de yemek yemek isterlerse, yapabilirler!"

• "Bir seansa geldiğimde, günah çıkarmak için rahibe gidiyormuşum gibi hissediyorum. Bu diyet doktoruna gittiğim her zamandan geliyor ve beni tarttıktan sonra ona nasıl günah işlediğimi anlatmak zorunda kalacaktım. Bu senden değil, içindeki Gıda Polisinden geliyor." • "Hapisten çıkmış gibi hissediyorum. Özgürüm ve artık sürekli yemek düşünmüyorum."

• "Bazen sinirleniyorum, çünkü yemek büyüsünü kaybetti. Hiçbir şey yasak olduğu zamanki kadar lezzetli değil. Hayattaki heyecanımın artık yemek yemekten gelmeyeceğini anlayana kadar yiyeceklerin bana verdiği eski heyecanı aramaya devam ettim."

• "İzinle, seçim gelir. Ve başka birinin bana söylediklerine göre değil, kendi istediklerime göre seçimler yapmak çok güçlendirici hissettiriyor."

• "Aşırı yemekten vazgeçtikten sonra, kendimi bazen oldukça moralim bozuk, hatta diğer zamanlarda öfkeli hissettim. Yemeğin kötü hislerimi örttüğünü fark ettim. Ama aynı zamanda iyi hislerimi de örtüyordu. Hiç hissetmemektense iyi ve kötü hissetmeyi tercih ederim!"

• "Hayatla başa çıkmak için diyet ve yemek yemeyi ne kadar kullandığımı gördüğümde, başa çıkma mekanizması olarak yemeği bırakmak istiyorsam hayatımdaki stresin bir kısmını değiştirmem gerektiğini fark ettim."

• "Bazen aç günlerim oluyor, bazen de tok günlerim oluyor. Bazen daha fazla yemek yemek ve bir plana karşı geldiğim için kendimi suçlu hissetmemek çok güzel.

• "Eskiden kısıtladığım bir yiyecek gördüğümde çok heyecanlanıyorum. Şimdi düşünüyorum da - bedava, orada ve benim!"

• "Bu kitabı yazdığın için çok mutluyum; ne yaptığımı açıklamama yardımcı olacak. Tek bildiğim işe yaradığı!"

• "Diyet zihniyetindeyken, hayatımdaki gerçek sorunları düşünemiyorum."

• "Hayatımda kendime en iyi baktığım şey bu."

Bölüm 1

Başka bir diyete devam edemem; sen benim son çaremsin.” Sandra hayatı boyunca diyet yapmıştı ve artık başka bir diyete dayanamayacağını biliyordu. Hepsini kullanmıştı - Slim-Fast, Jenny Craig, Scarsdale, Opti-fast, greyfurt diyeti... listelenemeyecek kadar çok diyet. Sandra bir diyet uzmanıydı. Başlangıçta diyet yapmak eğlenceliydi, hatta canlandırıcıydı. "Her zaman bu

diyetin bu sefer farklı olacağını düşünmüştüm.'" Ve böylece döngü her yeni diyetle ve her yaz yeniden şarj olur. Ancak verilen kilo, sonunda istenmeyen bir vergi faturası gibi geri gelir.

Sandra diyetin dibine vurmuştu. Ancak şimdiye kadar, yemeğe ve vücuduna her zamankinden daha fazla takıntılıydı. Aptal hissetti. "Bununla uzun zaman önce ilgilenmem ve kontrol etmem gerekirdi." Farkına varmadığı şey, ona bunu yapanın diyet süreci olduğuydu. Diyet onu yemekle daha çok meşgul etmişti. Diyet, yemeği düşman haline getirmişti. Diyet yapmak, diyet tipi yiyecekler yemediğinde (resmi olarak diyet yapmadığı zamanlarda bile) kendini suçlu hissetmesine neden olmuştu. Diyet metabolizmasını yavaşlatmıştı.

Sandra'nın diyetin işe yaramadığını gerçekten anlaması yıllar aldı (evet, diyetin işe yaramadığına dair ortaya çıkan konsepte aşinaydı ama her zaman farklı olacağını düşündü). Çoğu uzman ve tüketici, moda diyetlerin işe yaramadığı önermesini kabul etse de, vücutlarına takıntılı bir insan ulusunun "mantıklı diyetin" bile beyhude olduğuna inanması zordur. Sandra, on dört yaşında yaptığı ilk diyetten bu yana hayatının büyük bir bölümünde modern çağın sosyal mitolojisine, "büyük diyet umudu"na bağlı kalmıştı.

Otuz yaşına geldiğinde Sandra kendini sıkışmış hissetti - hala kilo vermek istiyordu ve vücudundan rahatsızdı. Sandra başka bir diyet düşüncesine dayanamasa da yemek sorunlarının çoğunun aslında yaptığı diyetten kaynaklandığını fark etmemişti. Gerçekten de, yürüyen bir beslenme veri tabanı gibi kalorileri ve yağ gramlarını okuyabiliyordu. Bu büyük uyarı, kilo vermek ve onu korumak genellikle bir bilgi sorunu değildir. Yalın olmak için ihtiyacımız olan tek şey gıda ve beslenme hakkında bilgi olsaydı, çoğu Amerikalının kilo sorunu olmazdı. Bilgi kolayca elde edilebilir. (Herhangi bir kadın dergisini alın, bolca diyet ve yiyecek karşılaştırması bulacaksınız.)

Ayrıca, diyet yapmaya ne kadar çok çalışırsanız, o kadar sert düşersiniz - her şeyi doğru yaptıysanız başarılı olamamak gerçekten acı verir. Bu etki için en iyi açıklama, diyet psikolojisinde tanınmış bir uzman olan Ph.D. John Foreyt tarafından verilmiştir. Bunu bir Çin parmak bulmacasına benzetti (her iki ucuna bir işaret parmağı sokan içi boş bir saman silindiri). Ne kadar çok dışarı çıkmaya çalışırsan, ne kadar çok baskı uygularsan, bulmacadan çıkmak o kadar zor olur. Bunun yerine, kendinizi daha sıkı kapana kısılmış... kapana kısılmış... hüsrana uğramış halde bulursunuz.

DİYET TEPKİLERİ

Diyet tepkisi, diyetin kümülatif yan etkisidir; kişinin ne kadar süredir diyet yaptığına bağlı olarak kısa süreli veya kronik olabilir. Sadece bir yan etki veya birkaç tane olabilir.

Sandra ofise geldiğinde, diyet tepkisinin klasik semptomlarını yaşıyordu. Daha az yemek yiyordu, ancak son zamanlarda yaptığı diyet denemeleri sırasında kilo vermekte zorlanıyordu.

Diğer semptomlar şunları içerir:

- *Bir diyete girmenin sadece tefekkürü, dürtüleri ve istekleri uyandırır.* dondurma, çikolata, kurabiye vb. gibi "günahkar" yiyecekler ve "yağlı favoriler" için.
- *Diyeti bitirdikten sonra, aşırı yemek yeme ve suçluluk duygusu.* Bir çalışma, diyete son veren tüm insanların yüzde 49'unda diyet sonrası alemlerin meydana geldiğini gösteriyor.
- *Yemek konusunda kendine çok az güvenmek.* Anlaşılır bir şekilde, her diyet size vücudunuza veya içine koyduğunuz yiyeceğe güvenmemeyi

öğretti. Sizi başarısızlığa uğratan diyet süreci olsa da, başarısızlık yemekle olan ilişkinizi baltalamaya devam ediyor.

• *Yemek yemeyi hak etmediğini hissetmek*çünkü fazla kilolusun.

• *Kısaltılmış diyet süresi.*Bir diyetin ömrü gittikçe kısalıyor. (Ultra Slim-Fast'ın satış konuşmasının "Bize bir hafta verin... ve biz..." olması şaşırtıcı değil mi?)

• *Son Akşam Yemeği.*Her diyetten önce, bir daha yemeyeceğinizi varsaydığınız yiyecekleri tüketmek gelir. Bu süre zarfında gıda tüketimi genellikle artar. Bir öğünde veya birkaç gün içinde ortaya çıkabilir. Son Akşam Yemeği, neredeyse yemeğe veda partisi olan "diyet temizliğinden" önceki son adım gibi görünüyor. Bir müşteri, Marilyn için, her yemek onun son yemeğiymiş gibi geliyordu. Rahatsız edici bir şekilde midesi dolana kadar her yemeği yerdi - bir daha asla yemek yemeyeceğinden çok korkardı. Bunun iyi bir nedeni vardı: Hayatının üçte ikisinden fazlasını, altıncı sınıftan beri, bir dizi oruç ve 500 kalorilik diyetle geçiriyordu. Vücudu söz konusu olduğunda, bir diyet ancak köşedeydi - bu yüzden yapabiliyorken yemek yemesinin daha iyi olacağını hissetti. Marilyn için her yemek kıtlıktan kurtulmaktı.

• *Sosyal çekilme.*Diyette kalmak ve bir partiye ya da akşam yemeğine çıkmak zor olduğundan, sosyal davetleri geri çevirmek daha kolay hale gelir. İlk başta, sosyal gıdalardan kaçınmak, diyetin iyiliği için yapılacak akıllıca bir şey gibi görünebilir, ancak daha büyük bir soruna dönüşür. Genellikle kontrolü elinde tutabilme korkusu vardır. Bu deneyimin, genellikle çok az yemek anlamına gelen "kalorileri veya yağ gramlarını parti için biriktirerek" pekiştirilmesi alışılmadık bir durum değildir. Ancak diyet yapan kişi bir partiye geldiğinde şiddetli bir açlık hakim olur ve yemek yemek kontrolden çıkmış gibi gelir.

• *Yavaş metabolizma.*Her diyet vücuda bir sonraki kendi kendine dayatılan kıtlığa (başka bir diyet) daha iyi uyum sağlamayı öğretir. Vücut her kaloriyi sanki son kaloriymiş gibi verimli bir şekilde kullandığından metabolizma yavaşlar. Diyet ne kadar sert olursa, vücudu o kadar çok kalori kıstıran hayatta kalma moduna iter. Metabolizmayı beslemek, ateşi körüklemek gibidir.

Odunu çıkarın ve ateş azalır. Benzer şekilde, yakıtımızı1 meta bolizma, yeterli miktarda kalori almalıyız, yoksa vücudumuz bunu telafi eder ve yavaşlar.

• *Günü atlatmak için kafein kullanmak.*Kahve ve diyet içecekler, yetersiz beslenirken enerjik ve tok hissetmek için genellikle yönetim araçları olarak kötüye kullanılır.

• *Yeme bozuklukları.* Son olarak, bazıları için, tekrarlanan diyetler genellikle anoreksiya nervoza veya bulimiadan kompulsif aşırı yemeye kadar uzanan bir yeme bozukluğuna giden basamaktır.

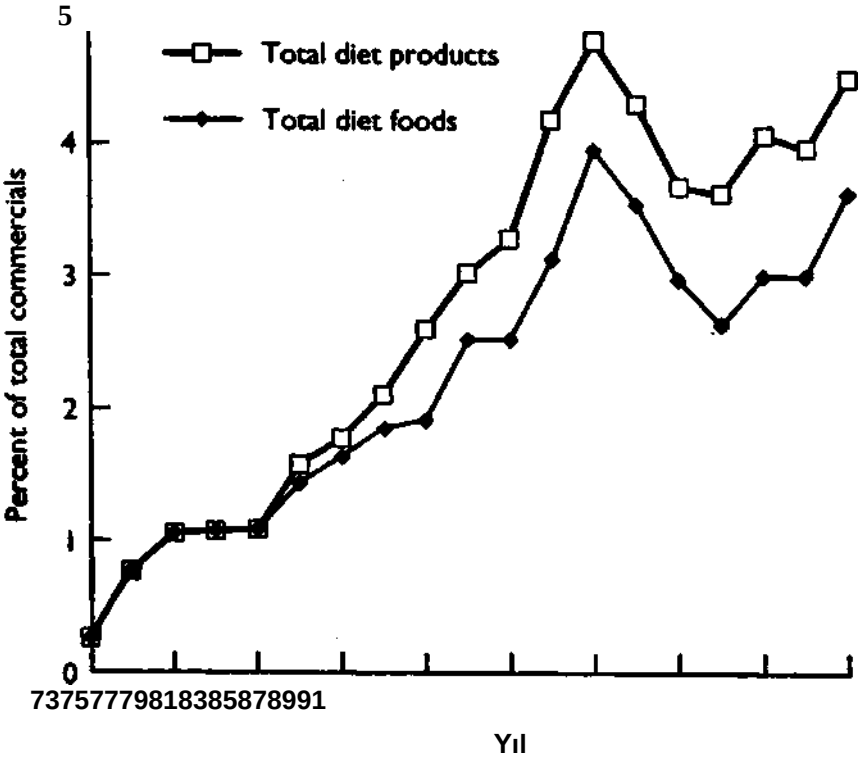
Sandra bir daha asla diyet yapamayacağını düşünmesine rağmen, hâlâ Son Akşam Yemeği fenomeniyle meşguldü. Birini ilk kez gördüğümüzde bununla düzenli olarak karşılaşırız. Kelimenin tam anlamıyla her zamankinden daha fazla miktarda yemek yedi ve en sevdiği yiyeceklerden bolca tüketti çünkü bu yiyecekleri bir daha asla göremeyeceğini • düşündü. Sanki uzun bir yolculuk için hazırlanıyor ve fazladan kıyafetlerini topluyordu. Sadece yemek sorunları üzerinde çalışma düşüncesi, onu yaygın bir olay olan diyet öncesi zihniyete sokar.

Sandra diyet yapmanın beyhudeliğini yeni yeni anlamaya başlarken, zayıf olma arzusu değişmemişti - bu açıkça bir ikilemdi. Asil Amerikan rüyasının cazibesine tutundu.

Diyet Paradoksu

Toplumumuzda (sağlık ya da fizik için) zayıflık arayışı, görünüşte her Amerikalının savaş çığlığı haline geldi. Herhangi bir yüksek yağlı veya besleyici olmayan gıdadan tek bir lokma yemek, dernek tarafından ömür boyu "suçluluk" cezası ile cezalandırılır. Bununla birlikte, "iyi halden" dolayı şartlı tahliye edilebilirsiniz. Toplumumuzda iyi davranış, yeni bir diyete başlamak veya diyete iyi niyetli olmak anlamına gelir. Ve böylece diyetin yoksunluk döngüsü başlar - şişkinlik ve şımartma savaşı. Bir hafta pirinç keki, sonraki hafta Hâagen-Dazs.

Başka bir müşteri, meyveler, sebzeler, kepekli tahıllar, makarna ve küçük bir bardak gerçek dondurma ile dolu bir arabayı tarif ederek, "Bakkal memurunun ne aldığımı görmesine izin verdiğim için kendimi suçlu hissediyorum" diye yakındı. Sanki gıda mafyasının yönettiği bir gıda polisi devletinde yaşıyoruz. Ve her zaman reddedemeyeceğiniz bir diyet teklifi var gibi görünüyor. Abartı? Hayır. İyi bir nedeni var.



Toplam diyet ürünü reklam sayısı ve toplam diyet gıda reklamı sayısının toplam reklam sayısına oranı, 1973-1991.

İzniyle basılmıştır: Wiseman. Claire ve ark. Zayıf olmak için artan baskı: Televizyon reklamlarında diyet ürünlerinin 19 yılı. Yeme Bozuklukları: Tedavi ve Önleme Dergisi. Ben(1):55. 1993.

bu algı için 1993 Yeme Bozuklukları - Tedavi ve Önleme Dergisi'nde yayınlanan bir araştırma, 1973 ile 1991 yılları arasında diyet yardımcıları (diyet yiyecekleri, azaltıcı yardımcılar ve diyet programı yiyecekleri) reklamlarının muazzam bir şekilde arttığını buldu.

Araştırmacılar ayrıca yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında paralel bir eğilim olduğunu da belirtmişlerdir. Medyanın diyete yönelik baskısının (reklamlar aracılığıyla) yeme bozukluğu eğilimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu düşünüyorlar.

Diyet baskısı, televizyon reklamlarından daha fazlası tarafından körüklenir. Dergi makaleleri ve filmler, ince olma baskısına katkıda bulunur.

İnce sigara reklam panoları bile Ultraslim 100, Virginia Slims ve benzeri isimlerle kadınların Aşil topuğuna, ağırlığına yöneliktir. Yeni bir Kent sigarası olan “Slim Lights”, özellikle kadınların vücut sorunlarına bu odaklanmayı karakterize ediyor. Reklamları, "uzun", "zayıf", "hafif" gibi ince açıklamaları vurgulayarak bir sigaradan çok bir kilo verme merkezi reklamına benziyor. Elbette sigara reklamlarındaki modeller özellikle narindir. Kilo vermeye yardımcı olarak aydınlatma yeni bir kavram değildir. 1925 gibi erken bir tarihte, kadınları hedefleyen bir Lucky Strike basılı reklam kampanyasında, "İnce bir figür tutmak için .. . tatlı yerine bir Lucky için uzan. Hastalık Kontrol Merkezleri'nin (CDC) kadınların sigara içme oranlarındaki artışı zayıf olma isteklerine bağlaması şaşırtıcı değil. ne yazık ki

Ancak kilo kaybı sadece kadınların sorunu değildir (her ne kadar kadınlar üzerinde açıkça ek bir baskı olsa da). Hafif bira reklamlarının çoğalması, erkeklerin zihnine de beden bilincinin tohumlarını ekti - yağsız bir göbek, bira göbeğinden daha iyidir. Men's Fitness ve Men's Health gibi erkekleri hedefleyen dergilerin yayın hayatına başladığını görmemiz tesadüf değil.

Zayıflık arayışı cinsiyet engelini aşmış olsa da, ne yazık ki, ilk nesil kilo gözlemcilerini doğurduk. Rahatsız edici yeni bir beslenme trendi ABD'li çocukların sağlığını etkiliyor. Şok edici araştırmalar, okul çağındaki çocukların kiloları konusunda takıntılı olduklarını gösterdi; bu, diyet ve kiloyla aşırı ilgilenen bir ulusun yansımasıdır. Ülke çapında, daha altı yaşındaki çocuklar şişman olmaktan korkarak kilo veriyorlar ve sağlıklarını ve büyümelerini tehdit eden yeme bozuklukları nedeniyle giderek daha fazla tedavi görüyorlar. Zayıf olmaya yönelik toplumsal baskı, çocuklar üzerinde geri tepti.

Diyet yapmak sadece işe yaramakla kalmaz, aynı zamanda birçok sorunun da temelinde yer alır. Birçoğu kilo verme girişimi olarak veya sağlık nedenleriyle diyet yapabilirken, paradoks şu ki, bunun yarardan çok zararı olabilir. İşte milletimizin diyet için göstermesi gerekenler:

- Obezite yetişkinlerde ve çocuklarda her zamankinden daha yüksektir.
- Yeme bozuklukları artıyor.
- Çocukluk çağı obezitesi son on yılda ikiye katlandı.

- Her zamankinden daha fazla yağsız ve diyet gıda var, ancak her üç yetişkinden biri fazla kilolu.
- 1982'den 1992'ye kadar 1.200 tondan fazla yağ liposuction işlemine tabi tutulmuştur.

DİYET BİYOLOJİYLE MÜCADELE EDEMEZ

Diyet, kısa süreli bir açlık şeklidir. Sonuç olarak, size gerçekten yemek yemeniz için ilk fırsat verildiğinde, yemek yemek o kadar yoğun yaşanır ki, kontrol edilemez, çaresiz bir davranış gibi gelir. Biyolojik açlık anında, diyet yapmaya yönelik tüm niyetler ve zayıf olma arzusu geçicidir ve paradoksal olarak ilgisizdir. O anlarda The Little Shop of Horrors filmindeki doyumsuz insan yiyen bitki gibi oluyoruz ve yemek talep ediyoruz - "Beni besle, beni besle."

Yoğun yemek yeme, kontrolden çıkmış ve doğal olmayan bir duygu olsa da, açlıktan ölmeye ve diyete normal bir tepkidir. Yine de çoğu zaman, diyet sonrası yemek yeme "irade gücü yok" veya bir karakter kusuru olarak görülüyor. Ancak diyet sonrası yemeyi bu şekilde yorumladığınızda, yemek, diyet üstüne diyetle kendinize olan güveninizi yavaş yavaş aşındırır. Her diyet ihlali, kontrolden çıkmış gibi hissettiren her yeme durumu, "diyet zihniyetinin" temellerini tuğla tuğla ve diyet diyet için atıyor. Görünüşte cesur olan çözüm -bir dahaki sefere daha çok deneyin- Çin parmak bulmacası kadar şaşırtıcı hale gelir. Biyolojiyle savaşamazsın. Vücut aç kaldığında beslenmesi gerekir.

Yine de bir dieter sık sık "Keşke irademolsaydı" diye yakınır. Açıkçası, kilo verme kliniklerinden gelen parlak referanslar genellikle bu yanlış görüşü beslese de, bu bir irade meselesi değildir. Yetersiz beslendiğinde - ister kendi kendinize uyguladığınız bir diyetten ister açlıktan - yiyecek konusunda takıntılı olacaksınız.

Belki diyet yapmıyorsunuz, ancak sağlık ve zindelik adına dikkatli bir şekilde yemek yiyorsunuz. Bu, doksanlarda diyet yapmak için politik olarak doğru bir terim gibi görünüyor. Ancak çoğu kişi için, aynı semptomlarla aynı gıda sorunu. Her ne pahasına olursa olsun yağdan kaçınmak ve yağsız yiyeceklerle geçinmek, esasen diyet yapmaktır ve çoğu zaman yetersiz beslenmeyle sonuçlanır. Birçok diyet şekli ve birçok diyet yapan türü vardır. Diyet yapan kişiliğinizi keşfedeceğiz ve bir sonraki bölümde Sezgisel Yiyen ile tanışacağız.

Ne Tür Yiyicisin?

belki de hala diyet yapıyorsun ve bunun farkında değilsin! Aslında bilinçsiz diyet biçimleri olan birçok yeme stili vardır. Hastalarımızın çoğu diyet yapmadıklarını söylediler ama ne yediklerini ve nasıl yediklerini daha yakından incelediğimizde hala diyette olduklarını gördük!

İşte iyi bir örnek. Ted, yaklaşık on beş pound kaybetmek istediği için geldi. Elli yıllık yaşamı boyunca sadece dört ciddi diyet uyguladığını söyledi. Ofiste kitap başlıklarını incelerken (zorlayıcı aşırı yeme metinleri, yeme bozukluğu kitapları vb.), "Pek çok ciddi diyet sorunuyla uğraşıyorsun ... peki ben onlardan biri değilim." Ted açıkça söyledi. kendisini diyet yapan biri olarak görmedi, sadece dikkatli bir yiyici olarak gördü. Ancak bilinçsiz bir diyetçi olduğu ortaya çıktı. Ted aktif olarak diyet yapmamasına rağmen, öğleden sonra neredeyse bayılacak kadar az yiyordu. Sebebi - kilosundan her zaman mutsuz olmuştu! Sabahları bir saatlik yoğun bir yokuşta bisiklete biner, sonra eve gelir ve küçük bir kahvaltı ederdi. Öğle yemeği genellikle buzlu çay ile salataydı (bu kulağa sağlıklı gelse de, karbonhidratlarda çok düşük). Akşam yemeği vaktinde, vücudu yemek için çığlık atıyor olacaktı. Ted sadece ciddi bir kalori açığı içinde değildi, aynı zamanda karbonhidrattan da yoksundu. Akşamlar yemek şölenine dönüştü! Ted, güçlü bir tatlı isteğiyle "yiyecek hacmi" sorunu olduğunu düşünmüştü. Gerçekte, gece yemesini ve tatlı isteğini biyolojik olarak tetikleyen bilinçsiz bir diyet zihniyetine sahipti.

Alicia da bilinçli bir diyetçi değildi. Kilo vermek için değil, enerji seviyesini yükseltmek istediği için geldi. Başlangıç sırasında

seansta, yemekle ilgili karmaşık sorunları olduğu anlaşıldı. Bu yüzden çok diyet yapıp yapmadığı soruldu. Şaşırmış görünüyordu. "Zilyonlarca diyet yaptığımı nereden bildin?" Alicia şu anki ağırlığıyla iyi olduğunu iddia etse de, hâlâ yemekle savaş halindeydi; yemek konusunda kendine güvenmiyordu. Alicia'nın çocukluğundan beri diyet yaptığı ortaya çıktı. Resmi olarak diyet yapmamasına rağmen, her diyette normal yeme yeteneğini neredeyse felç eden bir dizi yemek kuralını korudu (ve genişletti). Bunu her zaman görüyoruz, diyetten kaynaklanan akşamdan kalma: Belirli yiyeceklerden ne pahasına olursa olsun kaçınmak, "günahkar" bir yemek yendiği anda kontrolden çıkmış hissetmek, kendi kendine empoze edilen yemek kuralları çiğnendiğinde suçlu hissetmek ("Yapmamalısın" gibi). akşam 6:00'dan sonra yemek yiyin") vb.

Bilinçsiz diyet genellikle titiz beslenme alışkanlıkları şeklinde ortaya çıkar. Sağlık için yemek yemek ile diyet yapmak arasında ince bir çizgi olabilir. Lean Cuisine ve Weight Watchers gibi donmuş diyet gıdalarının bile diyet yerine sağlığa nasıl önem verdiğine dikkat edin. Bir çeşit diyet yaptığınız sürece, yiyecek ve vücut endişelerinizden kurtulamayacaksınız. İster bilinçli ister bilinçsiz bir dieter olun, yan etkiler benzerdir - diyetin ters etkisi. Bu, dikkatli yeme, "üfleme" ve daha fazla diyet veya ekstra dikkatli yeme ile kefaret ödeme dönemleri ile karakterize edilir.

Bu bölümde, şu anda nerede olduğunuzu görmenize yardımcı olacak çeşitli diyet/yeme stillerini keşfedeceğiz. Daha sonra Sezgisel Yiyen ve diyetsiz yaşamanın çözümü olan Sezgisel Yeme stili ile tanışacaksınız.

YİYECEK KİŞİLİKLER

Yeme (veya diyet) tarzınızı netleştirmenize yardımcı olmak için, karakteristik yeme kalıpları sergileyen aşağıdaki temel yiyici kategorilerini belirledik: Dikkatli Yiyen, Profesyonel Diyet Yapan ve Bilinçsiz Yiyen. Bu yeme kişilikleri, resmi olarak diyet yapmadığınız zamanlarda bile sergilenir. Birden fazla yeme kişiliğine sahip olmak mümkündür; baskın bir özellik olma eğiliminde olduğunu bulmamıza rağmen. Yaşamınızdaki olaylar yeme kişiliğinizi de etkileyebilir veya değiştirebilir. Örneğin, bir vergi avukatı olan bir müşteri normalde Dikkatli Yiyendi, ancak vergi sezonunda Kaotik Bilinçsiz Yiyen oldu.

Üç yeme kişiliği altında açıklanan yeme özelliklerine sahip olmanın yanlış bir tarafı yoktur. Ancak yemeğiniz çoğu zaman bu alanlardan birinde

olduğunda, bu bir sorun olabilir.

Her yeme kişiliğini okuyun ve hangisinin yeme tarzınızı en iyi yansıttığını görün. Şu anda nerede olduğunuzu anlayarak, nasıl Sezgisel Yiyen olunacağını öğrenmek daha kolay olacaktır. Örneğin, bir çeşit diyet yaptığınızı ve bunun farkında bile olmadığınızı fark edebilirsiniz. Veya bilmeden size karşı çalışan özellikler keşfedebilirsiniz.

Dikkatli Yiyen

Dikkatli Yiyenler, vücutlarına hangi yiyecekleri koydukları konusunda uyanık olma eğiliminde olan kişilerdir. Ted, Dikkatli Yiyenlerin bir örneğiydi (gündüz). Yüzeyde, Dikkatli Yiyenler "mükemmel" yiyiciler gibi görünürler. Beslenme konusunda son derece bilinçlidirler. Dıştan, sağlık ve zindelik odaklı görünüyorlar (toplumumuzda takdir edilen ve pekiştirilen asil özellikler).

*Yeme Tarzı.*Dikkatli Yiyen'in sergilediği bir dizi yiyecek davranışı vardır. Bir uçta, Dikkatli Yiyen, vücuda girmesine izin verilen her yiyecek parçası için ıstırap duyabilir. Market alışveriş gezileri, gıda etiketlerini incelemekle geçer. Dışarıda yemek yemek genellikle garsonu -yiyeceğin içinde ne olduğunu, yemeğin nasıl hazırlandığını- sorgulamak ve yemeğin özellikle Dikkatli Yiyen'in beğenisine göre pişirildiğine dair güvence almak (genellikle bir zerre yağ veya başka bir katı yağ kullanılmaz) anlamına gelir. Bunun nesi var? Etiket okuma ve iddialı restoran siparişi çoğu insanın sağlığına uygun değil mi? Elbette! Bununla birlikte, fark, uyanıklığın yoğunluğu ve "boş yemeyi" bırakabilme yeteneğidir. Dikkatli Yiyenler, az yeme ve yenen yiyecek miktarını izleme eğilimindedir.

Dikkatli Yiyen, uyanık olduğu saatlerin çoğunu bir sonraki öğünü veya atıştırmayı planlayarak, genellikle ne yiyeceği konusunda endişelenerek geçirebilir. Dikkatli Yiyen resmi olarak diyette olmasa da, aklı, yenen her "sağlıksız" veya yağlı yiyeceği cezalandırmaktır. Dikkatli Yiyen, sağlıkla gerçekten ilgilenmekle vücut imajı uğruna dikkatli yemek yemek arasındaki ince çizgiyi çizebilir.

Bazen Dikkatli Yiyen, zaman veya olaylar tarafından yönlendirilir. Örneğin, bazı Dikkatli Yiyenler hafta içi günlerde titizdirler, bu nedenle hafta sonları veya

yaklaşan bir partide “yeme haklarını” savurmak için harcarlar. Ancak hafta sonları yılın 104 günü olur; savurganlıklar istenmeyen kilo alımıyla geri tepebilir. Sonuç olarak, Dikkatli Yiyenlerin diyet yapmayı düşünmesi alışılmadık bir durum değildir.

*Sorun.*Dikkatli Yiyen olmanın ve vücudunuzun iyiliğiyle ilgilenmenin yanlış bir tarafı yok. Bununla birlikte, sorun, gayretle yemek yeme (neredeyse militanlığın sınırında) gıda ile sağlıklı bir ilişkiyi etkilediğinde ve vücudunuzu olumsuz etkilediğinde ortaya çıkar. Dikkatli Yiyenler, daha yakından incelendiğinde incelikli bir diyet tarzını andırır. Diyet yapmayabilirler, ancak her yiyecek durumunu incelerler.

Profesyonel Diyetisyen

Profesyonel Diyetisyenlerin tespit edilmesi daha kolaydır; sürekli diyet yapıyorlar. Genellikle en son ticari diyeti, diyet kitabını veya yeni kilo verme hilesini denemişlerdir. Bazen diyet, oruç tutmak veya "kesmek" şeklinde gerçekleşir. Profesyonel Diyetisyenler, yiyecek porsiyonları, kaloriler ve "diyet püf noktaları" hakkında çok şey bilirler, ancak her zaman başka bir diyet uygulamalarının nedeni, orijinalinin hiçbir zaman işe yaramamış olmasıdır. Bugün Profesyonel Diyetisyen ayrıca karbonhidrat gramlarını sayma konusunda da bilgilidir.

*Yeme Tarzı.*Profesyonel Diyetisyenler ayrıca dikkatli yeme özelliklerine sahiptir. Ancak aradaki fark, kronik diyet yapanların her yeme seçimini ille de sağlık için değil, kilo vermek için yapmalarıdır. Diyet yapan kişi resmi olarak diyet yapmadığında, genellikle bir sonraki diyete başlanabileceğini düşünür. Sık sık bunun iyi bir gün, yeni bir başlangıç olmasını umarak uyanır.

Profesyonel Diyetisyenler çok fazla diyet bilgisine sahip olsalar da, bu onlara pek hizmet etmez. Yasak bir yemek yendiği anda aşırı yemek yemeleri veya Son Akşam Yemeği yemeleri alışılmadık bir durum değildir. Bunun nedeni, kronik diyet yapanların gerçekten bu yemeği bir daha yemeyeceklerine inanmalarıdır; çünkü yarın diyet yaparlar, yarın sıfırdan başlarlar. Şimdi yeseniz iyi olur, bu son şans. Profesyonel Dieter'in kısır döngünün beyhudeliği karşısında hüsrana uğraması şaşırtıcı değildir. Diyet yapın, kilo verin, kilo alın, aralıklı olarak yemek yiyin ve diyete geri dönün.

*Sorun.*Bu şekilde yaşamak zor. Yo-yo diyeti, bırakın sağlıklı beslenmeyi, kilo vermeyi giderek zorlaştırıyor. Kronik yetersiz yeme genellikle aşırı yeme veya periyodik kanamalarla sonuçlanır.

Bazı Profesyonel Diyetçiler için, kilo vermenin verdiği hayal kırıklığı o kadar yoğunlaşır ki, müshil, idrar söktürücü ve diyet hapları deneyebilirler. Ve bu "diyet yardımcıları" işe yaramadığından, anoreksiya nervoza şeklinde kronik kısıtlama veya bulimia şeklinde kusma (bir yemekten sonra kusma) gibi aşırı yöntemleri deneyebilirler. Anoreksiya ve bulimia çok faktörlü ve psikolojik sorunlardan kaynaklanmış olsa da, giderek artan sayıda araştırma, kronik diyetin yeme bozukluğuna giden yaygın bir basamak olduğunu göstermiştir. Özellikle bir çalışma, diyet yapanların on beş yaşına geldiklerinde, diyet yapmayanlara göre yeme bozukluğundan muzdarip olma olasılıklarının sekiz kat daha fazla olduğunu buldu.

Bilinçsiz Yiyen

Bilinçsiz Yiyen genellikle eşli yemek yeme ile meşgul olur; bu, yemek yeme ve aynı anda başka bir aktivite yapma, örneğin televizyon izleme ve yemek yeme ya da okuma ve yemek yeme gibi. İncelikler ve farkındalık eksikliği nedeniyle, bu yeme kişiliğini tanımlamak zor olabilir. Bilinçsiz Yiyenlerin birçok alt türü vardır.

*Kaotik Bilinçsiz Yiyen*genellikle aşırı programlanmış bir hayat yaşar, çok meşgul, yapacak çok şey vardır. Kaotik yeme tarzı gelişigüzeldir; Mevcut olan her şey alınacak - otomat ücreti, fast food, hepsi işe yarayacak. Beslenme ve diyet genellikle bu kişi için önemlidir - kaosun kritik anında değil. Kaotik Yiyenler genellikle yangınları söndürmekle o kadar meşguldürler ki biyolojik açlığı şiddetli bir açgözlülüğe dönüşene kadar teşhis etmekte güçlük çekerler. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, Kaotik Yiyen uzun süre yemek yemez.

*Çöp~Bilinçsiz Yiyen Değil*aç ya da tok olup olmadığına bakılmaksızın, yalnızca yiyeceğin varlığına karşı savunmasızdır. Şeker kavanozları, toplantılarda ortalıkta duran yiyecekler, mutfak tezgahında duran yiyecekler, Reddeden-Yiyen tarafından genellikle geçilmez. Bununla birlikte, çoğu zaman Reddeden-Yiyenler yediklerinin veya ne kadar yediklerinin farkında

değildir. Örneğin, Reddeden-Yiyen kişi tuvalete giderken farkında olmadan birkaç şeker toplayabilir. Kokteyl partileri ve tatil büfeleri gibi yemek etrafında dönen sosyal geziler, Reddeden-Yiyen için özellikle zordur.

*Atık-Bilinçsiz Yiyen*gıda dolarına değer verir. Yeme dürtüsü, genellikle para için alabildiğiniz kadarını almaktan etkilenir. Atık Yiyen, özellikle tabağı (ve diğerlerini de) temizlemeye meyillidir. Bir İsraf Etmeyen Kişinin çocuklarından veya eşinden kalanları yemesi alışılmadık bir durum değil.

*Duygusal Bilinçsiz Yiyen*özellikle stres, öfke ve yalnızlık gibi rahatsız edici duygularla başa çıkmak için yemeği kullanır. Duygusal Yiyenler yemek yemeyi bir sorun olarak görse de, bu genellikle daha derin bir sorunun belirtisidir. Duygusal Yiyicinin yeme davranışları, stresli zamanlarda bir şekerleme kapmaktan çok büyük miktarlarda yiyeceğin kronik kompulsif tıkınmalarına kadar değişebilir.

*Sorun,*Çeşitli biçimlerde bilinçsiz yemek yeme, kronik aşırı yemeyle sonuçlanıyorsa (ki bu yemek yerken ve farkında olmadan kolayca ortaya çıkabilir) bir sorundur.

İlk ve son lokma arasında bir yerde bilinç kaybının gerçekleştiği yer olduğunu unutmayın. "Ah, hepsi gitti!" Örneğin, hiç sinemada büyük bir kutu şeker aldınız ve onu yemeye başladığınızda, parmaklarınızın aniden boş kutunun dibini kazıdığını fark ettiğiniz oldu mu? Bu, bilinçsiz yemenin basit bir şeklidir. Ancak bilinçsiz yeme, biraz değiştirilmiş bir yeme durumunda yoğun bir düzeyde de var olabilir. Bu durumda kişi ne yediğinin, neden yemeye başladığının hatta yemeğin tadının bile farkında değildir. Yiyecekleri bölgelere ayırmak gibi.

YİYECEK KİŞİLİĞİNİZ SİZE KARŞI ÇALIŞTIĞINDA

Sonunda, Dikkatli Yiyen, Profesyonel Diyet Yapan ve Bilinçsiz Yiyenlerin yeme stilleri, yüzeyde iyi görünseler bile etkisiz bir yeme biçimi haline gelir. Sinirli yiyici için çözüm: Yeni bir diyetle daha çok deneyin! İlk başta, yeni diyet canlandırıcı ve umut verici görünüyor, ancak sonunda tanıdık kilolar geri geliyor. Diyet yapmak daha da zorlaşır ve temel yeme kişiliğinize geri döndüğünüzde bile, eskisinden daha rahatsız hissedebilirsiniz. Bunun nedeni, her diyetle iç gıda kurallarının güçlenmesidir. Bu yemek kuralları, resmi

olarak diyet yapmadığınız zamanlarda bile yemek yeme konusundaki suçluluk duygularını sürdürür. Ayrıca, diyetin biyolojik etkileri (Bölüm 5'te ayrıntılı olarak anlatıldığı gibi), gıda ile normal bir ilişki kurmayı giderek zorlaştırmaktadır.

Ancak Sezgisel Yiyen kişiliği istisnadır. Aleyhinize çalışmayan ve kronik diyet ve yo-yo kilo dalgalanmalarına son vermenize yardımcı olabilecek tek yeme tarzıdır.

SEZGİSEL YİYİCİYLE TANIŞIN

Sezgisel Yiyenler, içsel açlık sinyallerine doğru yürürler ve suçluluk ya da etik bir ikilem yaşamadan seçtikleri her şeyi yerler. Sezgisel Yiyen, etkilenmeyen bir yiyicidir. Yine de, reklamlardan, medyadan ve sağlık uzmanlarından gelen beslenme, yiyecek ve kilo mesajlarının bombardımanını düşündüğünüzde, günümüzün sağlık bilincine sahip toplumunda etkilenmeyen bir yiyici olmak giderek daha zor hale geliyor.

Müşterilerimize Sezgisel Yiyenlerin temel yeme özelliklerini anlattığımızda, "Karım böyle yiyor" veya "Erkek arkadaşım böyle yiyor" yanıtlarını ne kadar sıklıkla duymamız şaşırtıcı. O kişinin kilosu ve yemekle ilişkisi nasıl diye sorduğumuzda “Sorun değil!”

Küçük çocukları düşünün. Onlar doğal Sezgisel Yiyenlerdir - yiyecek ve vücut imajı hakkındaki toplumsal mesajlardan neredeyse tamamen bağımsızdırlar. Yeni yürümeye başlayan çocuklar, siz müdahale etmezseniz, yemek konusunda doğuştan gelen bir bilgeliğe sahiptir. Diyet kurallarına veya sağlıklarına göre yemek yemezler, ancak araştırma üstüne çalışma gösteriyor ki, yürümeye başlayan bir çocuğun kendiliğinden yemesine izin verirseniz, yiyeceğe ücretsiz erişim sağlandığında ihtiyacı olanı yiyecektir (Bu muhtemelen endişeli bir ebeveyn için en zor şeydir. yapmak—bırakmak ve çocukların yemek yeme konusunda doğuştan gelen bir yeteneğe sahip olduklarına güvenmek!)

Doktor Leann Birch liderliğindeki ve New England Journal of Medicine'de yayınlanan dönüm noktası niteliğindeki bir çalışma, okul öncesi çağındaki çocukların vücutlarının büyümek için ihtiyaç duyduğu şeye göre yemelerini düzenleme konusunda doğuştan bir yeteneğe sahip olduklarını doğruladı. Bu, yemek öğün küçük çocukların yemek yemesi bir ebeveynin kabusu gibi göründüğünde bile geçerlidir. Araştırmacılar, belirli bir öğünde kalori alımının

oldukça değişken olduğunu ancak zamanla dengelendiğini buldular. Yine de birçok ebeveyn, küçük çocuklarının gıda alımlarını yeterince düzenleyemediğini varsaymaktadır. Sonuç olarak, ebeveynler, çocuğun beslenme açısından yeterli bir diyet tüketmesini sağlamak için genellikle zorlayıcı stratejiler benimser. Ancak Birch ve meslektaşları tarafından yapılan önceki araştırmalar, bu tür kontrol stratejilerinin verimsiz olduğunu gösteriyor.

Ayrıca Birch, "ebeveynlerin çocuklarının yemek yemesini kontrol etme girişimlerinin, normal kilolu yetişkinlerden çok obez yetişkinler tarafından daha sık rapor edildiğini" belirtiyor. Benzer şekilde, Duke Üniversitesi'nden psikolog Ph.D. Philip Costanzo, okul çağındaki çocuklarda aşırı kilonun, ebeveynlerin çocuklarının yemek yemesini kısıtlamaya çalışma derecesi ile yüksek oranda ilişkili olduğunu buldu. İyi niyetli ebeveynler bile sezgisel yemeye müdahale eder. Bir ebeveyn, çocuğun doğal yeme ipuçlarını geçersiz kılmaya çalıştığında, sorun düzelmez, daha da kötüleşir.

Çocuğu açlık sinyali duyulduğunda besleyen ve çocuk doyduğunu gösterdiğinde beslemeyi bırakan bir ebeveyn, Sezgisel Yeme'nin ilk gelişiminde güçlü bir rol oynayabilir.

Aslında, terapist ve diyetisyen Ellyn Satter'ın çığır açan çalışması, aşırı kilolu çocukların ebeveynlerini geri adım atmaya ikna ederseniz ve ebeveyn baskısı olmadan yemelerine izin verirseniz, çocukların sonunda daha az yemek yiyeceklerini göstermiştir. Neden? Çocuk kendi içsel açlık ve tokluk sinyallerini duymaya ve anlamaya başlar. Çocuk ayrıca yiyeceğe erişebileceğini de bilir.

Satter'e göre, "İnce olmak için yemekten mahrum bırakılan çocuklar, kendilerini yemekle meşgul ederler, doyamamaktan korkarlar ve fırsat buldukça aşırı yemek yeme eğilimi gösterirler" Biz bunu doğru bulduk. yetişkin diyet yapanlar için de. Yalnızca yetişkinler için, sezgisel yeme süreci uzun bir süre, genellikle yıllarca ve yıllarca gömüldü. Bir ebeveynin baskıyı gevşetmesi yerine, bu baskının gevşemesinin içeriden gelmesi gerekir. Ve toplumun diyet yapma ve çarpık beden tapınma mitine karşı.

Neyse ki, hepimiz doğal sezgisel yeme yeteneğine sahibiz, bu özellikle diyet yaparak bastırıldı. Bu kitap, size içinizdeki Sezgisel Yiyiciyi nasıl uyandıracağınızı göstermeye adanmıştır.

SEZGİSEL YİYECİNİZ NASIL GÖMÜLÜYOR?

Yeni yürümeye başlayan çocuklar biraz büyüdükçe, Cumartesi sabahı yemek

reklamının ilk etkilerinden, "Tabağını temizle" diye ikna eden iyi niyetli ebeveyne kadar karışık mesajlar gelmeye başlar. Çocukken saldırı durmuyor. Sezgisel yemeyi daha da gömebilen, yemenizi etkileyen birkaç dış güç vardır.

*diyet*Kronik diyetin, bunlarla sınırlı olmamak üzere, oynadığı zararı zaten gördünüz;

- Artan tıkınırcasına yeme
- Azalmış metabolik hız
- Yiyeceklerle artan meşguliyet
- Artan yoksunluk duyguları
- Artan başarısızlık duygusu
- Azalan irade duygusu

Bu, yalnızca yiyeceğe olan güveninizi aşındırmaya yarar ve sizi yemeğinize rehberlik etmesi için dış kaynaklara (bir yemek planı, diyet, günün saati, yemek kuralları vb.) güvenmeye teşvik eder. Yemeğinizin kontrol altında olup olmadığını "yargılamak" için dış kaynaklara ne kadar çok başvurursanız, o kadar uzaklaşırsınız. Sezgisel Yeme. Sezgisel Yeme, kendi iç ipuçlarınıza ve sinyallerinize dayanır.

*Sağlıklı Ye ya da Öl Mesajları.*Sağlıklı beslenmeyle ilgili mesajlar, kar amacı gütmeyen sağlık kuruluşlarından gıda şirketlerine kadar her yerde.

YEME TARZLARININ ÖZETİ		
Yeme Tarzı	Tetiklemek	Karakteristik
dikkatli yiyen	Formda olma ve sağlık	Mükemmel yiyici gibi görünüyor. Yine de her bir lokma ve vücut üzerindeki etkisi konusunda ıstırap çekiyor. Yüzeyde, bu kişi sağlık ve zindelik odaklı görünüyor.
Bilinçsiz Yiyen	Aynı anda başka bir şey yaparken yemek yemek	Bu kişi genellikle ne yediğinin ya da ne kadar yendiğinin farkında değildir. Oturup sadece yemek yemek genellikle zaman kaybı olarak görülür. Yemek yemek genellikle üretken olmak için başka bir aktivite ile eşleştirilir. Birçok alt tipi vardır.
Kaotik Bilinçsiz Yiyen	aşırı planlanmış hayat	Bu kişinin yemek yeme tarzı gelişigüzeldir - yiyecek mevcut olduğunda yutkun ve git. Gerilimden besleniyor gibi görünüyor.
Reddet-Bilinçsiz Yiyen	Yiyecek varlığı	Bu kişi özellikle şeker kavanozlarına veya toplantılarda bulunan veya açık bir şekilde mutfak tezgahında oturan yiyeceklere karşı savunmasızdır.
Atık-Bilinçsiz Yiyen	Bedava yemek	Bu kişinin yemek yeme dürtüsü genellikle yemek dolarının değerinden etkilenir ve yiyebildiğin kadar açık büfeler ve bedava yiyeceklere duyarlıdır.

YEME TARZLARININ ÖZETİ		
Yeme Tarzı	Tetiklemek	Karakteristik
Duygusal Bilinçsiz Yiyen	rahatsız edici duygular	Stres veya rahatsız edici duygular, özellikle yalnızken yemek yemeyi tetikler.
Profesyonel Diyetisyen	şişman hissetmek	Bu kişi sürekli olarak diyet yapıyor, genellikle en son ticari diyet veya diyet kitabını deniyor.
Sezgisel Yiyen	biyolojik açlık	Bu kişi, suçluluk duymadan veya etik bir ikilem yaşamadan yiyecek seçimleri yapar. Açlığı onurlandırır, tokluğa saygı duyar, yemek yemenin zevkini yaşar.

belirli ürünlerinin sağlık yararlarını öne sürmek. İçsel mesaj mı? Yedikleriniz sağlığınızı iyileştirebilir. Tersine, yanlış bir hareket (ısırık) yaparsanız, mezara bir adım daha yaklaşırsınız. Bu bir abartı mı? Hayır. Örneğin, Harvard Halk Sağlığı Okulu tarafından 1994 yılında yayınlanan bir basın bildirisi, (margarinde bulunan) trans yağ asitlerini yemenin Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl kalp hastalığından 30.000 ölüme neden olabileceğini belirtti. Bu tür bir mesaj, "yanlış" türde yiyecekleri yediğiniz için kendinizi kolayca suçlu hissetmenize ve ne yemeniz gerektiği konusunda kafanızın karışmasına neden olabilir.

Dergi ve gazeteler de gıda ve sağlıkla ilgili haberlerini büyük ölçüde artırdı. Büyük bir metropol gazetesi olan Orange County Register'ın (California) yemek editörü Joe Crea, altı yıllık bir dönemde (1987-1993) beslenmeyle ilgili haberlerinin beş kat arttığını kaydetti. Yaklaşık sekiz yüz yemek öyküsünden iki yüzü sağlıkla ilgiliydi. Yediklerinizin sağlığınız üzerinde bir etkisi olabileceğine şüphe yok, ancak medyadaki üstel artış, tüketicide, özellikle diyet yapanlarda gıda paranoyası oluşturmaya bir kanal görevi gördü.

Joe Crea aynı fikirde. "Gazeteyi açıyorsun, cheesecake hakkında güzel bir baş hikaye görüyorsun ve aynı anda aşırı yemenin seni nasıl şişmanlatacağına dair başka bir haber görüyorsun. Okuyucuyu çelişkiye sürüklüyor."

Sağlıklı beslenmenin erdemlerini görmezden gelmeniz gerektiğini mi söylüyoruz? Tabii ki değil. Bununla birlikte, bir diyet zihniyetiniz olduğunda, sağlıklı beslenme mesajlarının yağmuru, yemeyi seçtiğiniz yiyecekler konusunda kendinizi daha suçlu hissetmenize neden olabilir. Obezite ve Sağlık, Florida'da 2.075 yetişkin üzerinde yapılan ve yetişkinlerin yüzde 45'inin sevdikleri yiyecekleri yedikten sonra kendilerini suçlu hissettiğini ortaya koyan bir anket bildirdi. (Bu anketin tipik Amerikan demografisini yansıtmak için yapıldığını unutmayın. Diyet yapanlar üzerinde yapılırsa, bu "yemekten suçluluk" rakamları büyük olasılıkla çok daha yüksek olacaktır.)

Kadınlar özellikle suçlu olabilir. Amerikan Diyetetik Derneği Gallup anketi, kadınların yedikleri yiyecekler konusunda erkeklerden daha suçlu hissettiklerini gösterdi (yüzde 44'e karşı yüzde 28). Bunun nedeni kadınların erkeklerden daha sık diyet yapması olabilir mi? Ya da sağlık mesajlarının ve yemek reklamlarının hedefi genellikle kadınlar olduğu için (kadın dergilerinin sayısını düşünün). Kadınlar, ailenin sağlık hizmetleri için kilit karar vericilerdir ve genellikle gıda ve beslenme konularının bekçileridir; ana hedef olarak hizmet ederler.

Sezgisel Yeme sürecinde beslenmeyi veya sağlıklı beslenmeyi ilk öncelik olarak belirlemenin ters etki yarattığını bulduk. Başlangıçta beslenmeyi görmezden geliyoruz çünkü bu, nasıl Sezgisel Yiyen olunacağını yeniden öğrenme sürecini engelliyor. Beslenme sapkınlığı mı? Hayır. Beslenmeye saygı duymak ve onurlandırmak mümkündür. Hayatınız boyunca diyet yaparken birinci önceliğiniz olamaz. Ya da şöyle bakın, tüm dikkatinizi beslenmeye vermişseniz, faydası oldu mu? İnsanlar, en besleyici beslenme planını bile (yağ gramlarını saymak dahil) başka bir diyet biçimi olarak benimseyebilir.

Sezgisel Yeme'yi yeniden yakalayabilirsiniz, ancak önce Sezgisel Yiyen'i gömülü tutan diyet zihniyeti kurallarından kurtulmanız gerekir. Bir sonraki bölümde, size Sezgisel Yeme'nin temel ilkelerini kısaca tanıtacağız. Kitabın geri kalanı size nasıl Sezgisel Yiyen olunacağını adım adım gösterecek.

Sezgisel Yeme İlkeleri: Genel Bakış

Ancak diyet yapmayı bırakıp Sezgisel Yeme taahhüdüyle değiştireceğinize yemin ettiğinizde, yo-yo kilo dalgalanmaları ve yiyecek saplantılarının hapishanesinden kurtulacaksınız.

Bu bölümde, Sezgisel Yeme'nin temel ilkeleriyle tanışacaksınız - bir veya iki kısa vaka çalışmasıyla her kavramın yalnızca anlık bir özü. Bu vakaların çoğunda danışanlarımız kilo verirken, onlar için en önemli başarı, gıda ve vücutları ile sağlıklı bir ilişki kurmaktı. Sezgisel Yeme'nin on ilkesini takip ederek yemekle olan ilişkinizi normalleştireceksiniz. Bunun kilonuzu nasıl etkilediği, mevcut yeme tarzınıza ve vücudunuza karşı tutumunuza bağlıdır.

Kitabın ilerleyen kısımlarında her bir ilke adım adım ayrıntılı olarak tartışılacaktır. Hızlı bir başvuru için bu bölüme dönmeyi faydalı bulabilirsiniz.

İLKE 1:

DİYET MANTIĞINI REDDETMEK

Size hızlı, kolay ve kalıcı kilo verme konusunda boş bir umut sunan diyet kitaplarını ve dergi makalelerini atın. Yeni bir diyetin işe yaramadığı ve tüm kiloları geri aldığınız her seferinde kendinizi başarısızmış gibi hissetmenize neden olan yalanlara kızabilirsiniz. Yeni ve daha iyi bir diyetin köşede pusuya yatmış olabileceğine dair küçük bir umudun bile oyalanmasına izin verirseniz, Sezgisel Yeme'yi yeniden keşfetmekte özgür olmanızı engeller.

James, annesinin ona koyduğu küçük diyetlerle başlayıp, ona en son kısa ömürlü "başarısını" sağlayan sıvı protein orucuyla sona ererek hayatının büyük bir bölümünde diyet yaptı. James geldiğinde, hayatında hiç olmadığı kadar ağırdı. Başka bir diyete devam edemeyeceğini biliyordu ama "yapması gerektiğini" düşündüğü için kendini suçlu hissetti. Diyet zihniyetini reddetmek, James için önemli bir dönüm noktasıydı. Başarısız olmadığını, ancak diyet sisteminin kendisinin başarısızlığa zemin hazırladığını keşfetti.

Bugün James, Sezgisel Yeme yoluyla geri dönüş yolunu bulan kararlı bir eski diyetçi. Artık diyet "yapması" gerektiğini düşünmüyor. Sevdiği her şeyi yerken yirmi beş kilo vermiş olmasına seviniyor ve şaşırıyor. Şimdi, James ne yazık ki diğerlerinin diyetten diyete geçişini izlerken kendisi de diyetin gıda ile sağlıklı bir ilişkiye giden en hızlı kısa devre olduğunu anlıyor.

2. İLKE:

AÇLIĞINIZI ONURLANDIRIN

Vücudunuzun biyolojik olarak yeterli enerji ve karbonhidratla beslenmesini sağlayın. Aksi takdirde, aşırı yemek için birincil dürtüyü tetikleyebilirsiniz. Aşırı açlık anına ulaştığınızda, tüm ılımlı, bilinçli yeme niyetleri gelip geçici ve alakasız olur. Bu ilk biyolojik sinyali onurlandırmayı öğrenmek, kendinize ve yiyeceğe olan güveni yeniden inşa etme aşamasını hazırlar.

Meşgul bir doktor olan Tim için Sezgisel Yiyen olma yolunda kritik bir adım, açlığını onurlandırmayı öğrenmekti. Tim, tıp fakültesi boyunca haftada seksen saatten fazla çalışarak çılgın bir programa ayak uydurmaya çalışırken diyet yaptı. Çoğu zaman aç hissediyordu ama kilosuna dikkat ettiği için bu sinyalleri görmezden geliyordu. Öğleden sonra, otomattaki atıştırmalık saldırılarıyla yemeği kontrolden çıktı. Her diyet girişiminde (ve başarısızlığında) ağırlığı dalgalandı. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, çoğu zaman enerjisi düşük hissediyordu.

Bugün Tim, biyolojik açlık sinyallerine dikkat etmeyi ve kendini beslemek için zaman ayırarak onları onurlandırmayı öğrendi. Midesinin guruldayan sesini dinlemez ve işe gitmeden önce kahvaltı yapmazsa, sabah randevularında hastalarının söylediklerine konsantre olamayacağını artık biliyor. Tim açlığını onurlandırmayı öğrendi.

Sezgisel Yiyen olmanın bir sonucu olarak, Tim gün boyunca enerji dolu hissediyor ve üniversite kilosuna geri dönüyor (on beş pound kilo kaybını koruyor). Yirmi yıldır kendisini rahatsız eden kısıtlama ve aşırı yeme döngüsüne son verdi ve bu beyhude döngünün sonsuza dek sona erdiğinden emin.

3. İLKE:

GIDA İLE BARIŞIN

ateşkes ilan edin; yemek savaşını durdurun! Kendinize yemek için koşulsuz izin verin. Kendinize belirli bir yiyeceği yiyemeyeceğinizi veya yememeniz gerektiğini söylerseniz, bu, kontrol edilemeyen isteklere ve genellikle aşırı yemeye dönüşen yoğun yoksunluk duygularına yol açabilir. Sonunda yasak yiyeceklerinize "teslim olduğunuzda", yemek yeme o kadar yoğun yaşanır ki, genellikle Son Akşam Yemeği'nin aşırı yemesine ve ezici bir suçluluk duygusuna yol açar.

Nancy, savaş alanı bir dizi lezzetli, zengin yiyecek sunan bir gurme restoranı olan bir garsondur. Sezgisel Yiyen biri olmadan önce Nancy, restoranda bulunan tüm cazip yiyeceklerden yiğitçe kaçınırdı. Her gece fiziksel olarak yorgun ve yememesi gereken yiyeceklerin akıldan çıkmayan hayalleriyle ayrılıyordu. İlk randevusunu alana kadar kendini tutması tutarlıydı. Gelmeden bir hafta önce aniden tek yapmak istediği yemek yemek oldu. Ve ye, yaptı!

Nancy, yoğun gıda yoksunluğuna eşlik eden Son Akşam Yemeği etkisini yaşadı. En sevdiği yiyeceklere dokunmasına izin vermediği için yeme tepkisi aldı. Nancy, herhangi bir beslenme uzmanının, bu yiyecekleri sonsuza dek bırakması ve katı bir yemek planı izlemesi gerektiğini doğrulayacağına inanıyordu. Gelecekteki yiyecek kaybından korktuğunu ve kızdığını kabul etti ve otomatik olarak aşırı yeme aşamasına geçti, özellikle de sonsuza kadar yasaklanacağını düşündüğü yiyecekler.

Nancy artık bir Sezgisel Yiyen olduğuna göre, restoranda (ve başka yerlerde) kendisine hitap eden her şeyi yiyor. Artık sevdiği yiyecekleri kısıtlamaz, aşırı yemek yemez ve kendini suçlu hissetmez. Harika görünen bazı yiyeceklerin tadı bile güzel olmadığını keşfetti! Nancy yemekle barıştı ve yemekle gelen özgürlüğü çok seviyor.

4. İLKE:

GIDA POLİSİNE MEYDAN OKU

1.000 kalorinin altında yemek yediğin için "iyi" ya da bir parça çikolatalı kek yediğin için "kötü" olduğunu ilan eden düşüncelere yüksek sesle "Hayır" diye bağır. Gıda Polisi, diyet yapmanın yarattığı mantıksız kuralları izler. Polis karakolu ruhunuzun derinliklerine yerleşmiştir ve hoparlörü olumsuz sözler, umutsuz sözler ve suçluluk uyandıran iddianameler haykırır. Gıda Polisini kovalamak, Sezgisel Yeme'ye geri dönmek için kritik bir adımdır.

Bir ergen olarak, Linda rekabetçi bir atletizm koşucusuydu ve Olimpiyat denemelerine hak kazanmaya devam etti. Linda'nın koçu onun hayatında güçlü bir etkiye sahipti ve koçunun sesi bugüne kadar yankılandı, "Rekabetçi olmak için, vücut yağından kurtulmak için diyet yapmalısın." Ayrıca hangi yiyeceklerin "iyi" ve "kötü" olduğu konusunda annesinin sesini duyabiliyor.

Yıllarca süren kilo dalgalanmaları, kafasında vızıldayan monoton diyet kasetlerine itaat etmekten kaynaklanıyordu. Bu iç bantlar, yalnızca annesinin dağıttığı olumsuz mesajlarla pekiştirilmek üzere, iyi niyetli koçu ve sayısız diyetiyle doruğa ulaştı. Linda'nın Gıda Polisi her diyetle, her koçluk uyarısıyla ve her annelik cezasıyla güçlendi.

Linda'nın atılımı, Gıda Polisine nasıl meydan okuyacağını keşfettiğinde geldi. Linda, yiyecek seçimlerini kısıtlamaya çalışan içindeki eleştirel seslere karşılık vermeyi öğrendi. Kendisine besleyici mesajlar vermeyi ve yemesi hakkında yargılayıcı olmayan kararlar vermeyi öğrendi.

Gıda Polisi susturulduktan sonra Sezgisel Yiyen'in sesinin yeniden ortaya çıkmasına izin verildi. Linda artık yemek yeme konusunda suçluluk duymuyor ve kilosu, diyet yapmadan doğal seviyesinde sabitlendi.

İLKE 5:

DOLUMUNUZU HİSSEDİN

Artık aç olmadığınızı söyleyen vücut sinyallerini dinleyin. Rahatça tok olduğunuzu gösteren işaretleri gözlemleyin. Yemeğin ortasında durun ve kendinize yemeğin tadının nasıl olduğunu ve mevcut tokluk seviyenizin ne olduğunu sorun.

Jackie bir parti kızıydı. Her gece işten sonra arkadaşlarıyla yemek yemek için dışarı çıkmayı severdi ve hafta sonlarının parti olmadan tamamlanmadığını düşünürdü. Jackie hayatı severdi ve yemek yemeyi severdi. Ama tok hissetmeye başladığında yemek yemeyi nasıl bırakacağını da bilmiyordu. (Daha ziyade, rahatsız edici bir şekilde doyana, tıka basa doluncaya kadar tok hissettiğini çoğu zaman fark etmezdi.) Her sosyal olayın ertesi sabahı aynı yemini ederdi: "Bir daha asla yemek yemek istemiyorum. Kendimi hasta, tıkalı ve şişkin hissediyorum ve karnımdaki bu yuvarlanmadan nefret ediyorum.

Dolgunluk hissetmeyi öğrenmek, Jackie'nin Sezgisel Yeme yolculuğunda önemli bir unsurdu. Aç karnından hafif tok mideye geçişe dikkat etmeye başladı. Çok geçmeden yemeklerinin ortasında ortaya çıkmaya başlayan tokluk sinyallerini hissetmeyi öğrendi.

Acıktığında (bir saat içinde bile) tekrar yemek yiyebileceğini ve en sevdiği yiyecekleri yiyebileceğini gerçekten bildiğinde, Jackie'nin vücudunun tokluk sinyallerini onurlandırması daha kolaydı. (Hangi aç insan, bir daha asla yemek yemeyeceğini veya belirli bir yiyeceğe erişemeyeceğini düşünürse, rahat toklukta durur?) Jackie, şehir dışındaki partilerinden birinde sokak kedilerini beslerken ilginç bir gözlem yaptı: Açlıktan ölmek üzere olan sokak kedisi, titiz kedilerin aksine, kase temizlenene kadar yiyecektir - tekrar besleneceklerini bilirler, böylece kuyruklarını kolayca kıvırıp yemeklerini tabaklarına bırakabilirler. Titiz kediler, tekrar yemek yiyeceklerini bildikleri için doymayı onurlandırabilirler.

Jackie ayrıca, tokluk sinyallerini onurlandırarak ve tabağını iterek (hazır olduğunda) kendine daha fazla saygı gösterdiğini keşfetti. Sezgisel Yiyen biri olduktan sonra, Jackie her şeye sahip olduğunu hissetti. Yine de canı istediğinde arkadaşlarıyla dışarı çıkabilir ve ertesi sabah harika hissederek uyanabilirdi!

6. İLKE:

MEMNUNİYET FAKTÖRÜNÜ KEŞFEDİN

Japonlar, zevki sağlıklı yaşam hedeflerinden biri olarak tutma bilgeliğine sahiptir. Zayıf ve sağlıklı olma öfkemizle, çoğu zaman varoluşun en temel armağanlarından birini, yemek yeme deneyiminde bulunabilen zevk ve tatmini gözden kaçırırız. Davetkar bir ortamda gerçekten istediğinizi yediğinizde, aldığınız zevk kendinizi tatmin olmuş ve

mutlu hissetmenize yardımcı olacak güçlü bir güç olacaktır. Bu deneyimi kendinize sağlayarak, "yeter" diye karar vermek için çok daha az yemek yemeniz gerektiğini göreceksiniz.

Denise, sete gittiği her gün çeşitli "yasak" yiyeceklerle çevrili bir film yapım asistanıdır. Kendine gerçekten istediğini yeme izni vermek yerine, tercih sinyallerini görmezden gelirdi. Patates kızartması isteseydi, soylu bir şekilde sade, sade bir fırında patates yerine süssüz olurdu. Kurabiyeler çağırırsa, meyvelerle yetinirdi. Bununla birlikte, ikame yiyecek seçiminde durmak yerine, az yağlı yiyeceklerde tatmin bulmaya çalışarak, yemekten sonra yiyecek aramaya devam edecekti. Denise, özellikle sadece yağsız yiyecekleri seçtiği için neden kilo vermediğini anlayamıyordu.

Denise, tüm bu alternatif yiyecek seçeneklerinin yalnızca doyurucu olduğunu ve hiçbirinin onu tatmin etmediğini anlayınca, denemeye karar verdi: Canının çektiğini ye. Yemekten sadece gerçek zevk almakla kalmayıp, porsiyonu bitirir bitirmez yemeyi bıraktığını, hatta bazen birazını geride bıraktığını görünce çok sevindi! Memnundu ve "hayalet yemeğinin" yerine geçecek bir yiyecek aramaya ihtiyacı olmadığı için memnundu. Denise, yemek yemedeki tatmin faktörünü keşfetti. Her zamankinden çok daha az yiyor ve yıllardır mücadele ettiği ağırlığı kaybetti. Denise, "Sevmiyorsan yeme, seviyorsan tadına bak" sloganımızın faydalarını yaşadı.

7. İLKE:

GIDA KULLANMADAN DUYGULARINIZLA BAŞA ÇIKIN

Yiyecek kullanmadan sorunlarınızı rahatlatmanın, beslemenin, dikkatinizi dağıtmanın ve çözmenin yollarını bulun. Kaygı, yalnızlık, can sıkıntısı ve öfke hepimizin hayat boyu deneyimlediği duygulardır. Her birinin kendi tetikleyicisi vardır ve her birinin kendi yatıştırıcısı vardır. Yemek bu duyguların hiçbirini düzeltmez. Kısa vadede rahatlatabilir, dikkatinizi acıdan uzaklaştırabilir ve hatta sizi uyuşturup akşamdan kalma bir duruma sokabilir. Ama yemek sorunu çözmez. Herhangi bir şey olursa, duygusal bir açlık için yemek yemek, uzun vadede sadece daha kötü hissetmenize neden olur. Eninde sonunda Hie duygusunun kaynağıyla ve aşırı yemenin verdiği rahatsızlıkla uğraşmak zorunda kalacaksın.

Marsha, işinin çoğunu evde yapan bir yazardı. İşini seviyordu ama bazen kısa süreli yazma sıkıntısı yaşadığını fark ediyordu. Bilgisayara yazacak doğru kelimeyi bulma konusundaki gerginliğini azaltmak için gün içinde birçok kez mutfağa gidip bir şeyler atıştırırdı. Marsha, işini yapmasına yardımcı olmak için yiyecek kullanıyordu.

Lisa, okuldan sonra eve gelen ve elinde bir torba patates cipsi ile kendini televizyonun önüne atan on dört yaşında bir çocuktu. Lisa, ödevini yapmayı ertelemek için yemek yiyordu.

Cynthia'nın çocukları büyümüştü; enerjisini tüketen, işe gitmesine izin vermeyen bir hastalığı vardı ve kocası onunla pek ilgilenmiyordu. Cynthia, canı sıkıldığında onu meşgul edecek ve yalnız ruhunu yatıştıracak yiyecek buldu.

Yiyecekleri duygularla başa çıkmak için kullanmak yoğunluk derecelerinde gelir. Bazıları için yemek, sıkıcı faaliyetlerden uzaklaşmak veya boş zamanları doldurmak için basit bir araçtır. Diğerleri için, acı dolu bir hayatın üstesinden gelmek zorunda oldukları tek teselli bu olabilir.

Sezgisel Yiyenler olmadan önce, Marsha, Lisa ve Cynthia, yiyecekleri dikkat dağıtıcı, teselli edici ve sakinleştirici olarak kullanarak sorunlarıyla başa çıkıyorlardı. Ancak çok geçmeden seçtikleri yiyeceklerin tadını çıkarmayı, davetkar bir ortamda yemek yemeyi ve biyolojik açlıklarını onurlandırmayı öğrendiler. Artan tatmin edici yeme deneyimleri, her birinin yemeği bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmayı bırakmasına izin verdi. Ayrıca netlik sundular - yeme dürtüsünü duygusal bir dürtüden ayırt etmek daha kolaydı.

Bu kadınlar, gerçekten aç olmadıklarında ya da gerçekten ne yemek istediklerini anlamadıklarında ya da tokluğa saygı duymadan yiyecekleri hızlı bir şekilde mideye indirdiklerinde, yemeğin asla bu kadar lezzetli ya da tatmin edici olmadığını keşfettiler. Marsha, Lisa ve Cynthia yiyecek kullanmadan başa çıkmayı ve duyguları için uygun çıkışlar bulmayı öğrendiler. Artık yemelerini gerçek doyuma ulaştırdıkları zamana saklıyorlar ve çok daha küçük miktarlarda yemek yiyorlar.

8. İLKE:

VÜCUDUNUZA SAYGI DUYUN

Genetik planınızı kabul edin. Ayakkabı numarası sekiz olan bir kişinin gerçekçi bir şekilde altı numaraya sığmayı beklememesi gibi, vücut büyüklüğü hakkında benzer bir beklentiye sahip olmak da aynı derecede boş (ve rahatsız edici). Vücudunuza saygı gösterin, böylece kim olduğunuz hakkında daha iyi hissedebilirsiniz. Gerçekçi değilseniz ve vücut şeklinizi aşırı derecede eleştiriyorsanız, diyet zihniyetini reddetmek zordur.

Andrea'nın Sezgisel Yiyen olmaya çalışırken sahip olduğu en önemli hedeflerden biri vücuduna saygı duymaktı. Elli yaşındaydı, dört çocuk doğurmuştu ve cemaatin değerli bir üyesiydi. Vücudu onu doğum, seyahat, çalışma ve egzersiz yoluyla kazanmıştı. Küçümsemek yerine saygı duyulması gereken bir vücuttu. Yine de Andrea, uyanık olduğu saatlerin çoğunu vücudunu eleştirerek ve daha genç ve daha zayıf olduğu günleri hatırlayarak geçirdi. Kendi kendine ne kadar olumsuz yorum yaptıysa, o kadar çaresizlik hissetti. Acısını teselli etmek için acıkmadığı zamanlarda yemeğe dönerdi. Ayrıca çok "kötü" göründüğü için kendini cezalandırmanın bir yolu olarak aşırı yemek yerken buldu.

Andrea kendini tanıdığı diğer tüm kadınlarla karşılaştırmayı bırakıp vücuduna saygı duymaya ve onurlandırmaya başladığında, daha az yemeye ve kendine daha iyi bakmaya başladı. Andrea Sezgisel Yiyen oldu, kilo verdi, başarılarından gurur duydu ve "mükemmel" bir vücuda sahip olmaya çalışmaktan vazgeçti.

Yirmi beş yaşında bir reklamcı olan Janie de "vücut kontrolü" oyunu oynadı. Ne zaman bir partiye katılsa, kendisini sessizce diğer kadınlarla karşılaştırır, sadece partideki en kilolu kadın olduğunu hissederdi. İronik bir şekilde, Janie çok formda bir yapıya sahipti, ancak her seferinde utanmış hissetti ve o gece ertesi gün diyete başlayacağına yemin etti. Janie ancak dış güçler (diğer insanların neye benzediği, diğer insanların ne yaptığı) yerine vücuduna ve onun içsel ipuçlarına saygı duymaya odaklanmaya başladığında önemli bir atılım yaptı.

9. İLKE:

EGZERSİZ—FARKI HİSSEDİN

Militan egzersizi unutun. Sadece aktif ol ve farkı hisset. Egzersizin kalori yakıcı

etkisinden ziyade, vücudunuzu hareket ettirmenin nasıl hissettirdiğine odaklanın. Egzersiz yapmaktan nasıl hissettiğinize odaklanırsanız, örneğin enerji dolu, hızlı bir sabah yürüyüşü için yataktan kalkmak veya uyku alarmını çalmak arasında fark yaratabilir. Uyandığınızda tek amacınız kilo vermekse, bu genellikle o anda motive edici bir faktör değildir.

Miranda, düzenli bir sporcunun tüm donanımlarına sahipti - bir spor salonu üyeliği, evde sabit bir bisiklet, atletik giysiler ve ayakkabılar. Tek bir sorun vardı - egzersiz yapmıyordu. Miranda yandı. Neredeyse diyet yaptığı kadar çok yeni egzersiz programı denemişti. Bu bir kısır döngüydü - diyete başlayın ve aynı anda egzersiz yapmaya başlayın, ardından hem diyeti hem de egzersizi bırakın. Sorun tam olarak buydu. Miranda egzersiz yapmanın, vücudunu hareket ettirmenin zevkini hiç tatmadı. Sorunun bir kısmı, vücudunu yetersiz beslerken (diyet yaparken), egzersiz yapmak için çok az enerjisinin olmasıydı - ve bu iyi hissettirmiyor. Sonuç olarak, egzersiz yapmak her zaman bir mücadeleydi. Onu monoton bir antrenmandan geçirecek olan şey, yalnızca diyetin ilk coşkusu ve ivmesiydi. Ancak diyet kısa sürdüğü için,

Miranda vücudunu beslemeye başladığında (açlığını onurlandırarak), kendini daha iyi hissetti ve bir yürüyüş programına başlama fikri aklına geldi. Egzersizin amacını bir kilo verme aracından iyi hissetmek olarak yeniden çerçevelendirerek, aslında yürümekten zevk almaya başladığını keşfetti. Miranda hayatında ilk kez sürekli olarak egzersiz yapıyor ve bundan zevk alıyor. Ayrıca tutarlı olmaya devam edeceğini biliyor çünkü kendisi hakkında daha iyi hissetmek de dahil olmak üzere karşılığını almaktan hoşlanıyor.

İLKE 10:

SAĞLIĞINIZI ONURLANDIRIN—NAZİF BESLENME

Kendinizi iyi hissetmenizi sağlarken sağlığınızı ve tat tomurcuklarınızı onurlandıran Moke yemek seçenekleri. Sağlıklı olmak için mükemmel bir diyet yemeniz gerekmediğini unutmayın. Aniden bir besin eksikliği çekmezsiniz veya bir atıştırmalıktan, bir öğünden veya bir gün yemek yemekten kilo almazsınız. Önemli olan zaman içinde tutarlı bir şekilde ne yediğinizdir. Önemli olan mükemmellik değil ilerlemedir.

Louise, birçok müşterimiz gibi hayatı boyunca diyet yaptı. Diyet karşıtı hareketle aydınlanmıştı ve diyeti reddetme zihniyetiyle oyunun ilerisindeydi. Ama Louise, kalori sayan bir diyetçi gibi titizlikle yağ gramlarını sayıyordu, bu yüzden özünde hala diyet yapıyordu. Kendini kontrol altında tutmak için beslenme bilgilerini militanca kullanıyordu. Yemek seçenekleri öncelikle yağsız yiyeceklerdi; güvenli ve sağlıklıydılar, diye düşündü. Yine de Louise, onun neden hâlâ aşırı içki içtiğini anlayamıyordu. Louise, beslenmeyi sağlık için bir müttefik olarak değil, bir diyet silahı olarak kullandığını fark ettiğinde, yiyeceklerini seçme şeklini değiştirmeye başladı. Louise damak tadına saygı duydu ve yemeğin ona nasıl hissettirdiği konusunda vücudunu dinledi. Louise sonunda yemesini gevşetmeyi, daha az katılıkla yemeyi başardığında, hem lezzet zevkini hem de sağlığını onurlandırmanın mümkün olduğunu keşfetti. Ve bunu yaparak yemek yemekten daha çok zevk aldı, aşırı yemeleri durdu ve doğal sağlıklı kilosuna ulaşmayı başardı.

BÜYÜK ÖDÜLLERİ OLAN BİR SÜREÇ

Yukarıdaki örneklerde adı geçen danışanların tümü, yiyecek ve bedenleriyle olan ilişkilerinden memnun değildi. Her biri resmi veya gayri resmi diyet yapmayı denemiş ve başarısızlık ve çaresizlik hissetmişti. Sezgisel ilkeleri öğrenerek. Yemek yemek ve onları çalıştırmak, her biri yaşam kalitesinde bir derinleşme ve yemek yeme konusunda kararlılık buldu. Sen de yapabilirsin!

IntuitiveEater'ı Uyandırmak: Aşamalar

Sezgisel Yeme yolculuğu, ülke çapında bir yürüyüş gezisine çıkmak gibidir. Yürüyüş botlarınızı bile giymeden önce, yolculuğunuz sırasında neler bekleyeceğinizi bilmek istersiniz. Bir yol haritası yardımcı olsa da, parkur koşulları, iklim, özel gezi noktaları, ne tür kıyafetler giyilmesi gerektiği gibi yeterince hazırlanmak için bilmeniz gerekenleri açıklamaz. Bu bölümün amacı, Sezgisel Yeme yolculuğunuz sırasında sizi nelerin beklediğini anlamanıza yardımcı olmaktır.

İster yürüyüş yapın, ister daha tatmin edici bir beslenme tarzını yeniden öğrenin, yol boyunca birçok aşamadan geçeceksiniz. Belirli bir aşamada kalmanız gereken süre değişkendir ve oldukça bireyseldir. Örneğin, yeni yürüyüş parkurlarını geçmek, fiziksel olarak ne kadar formda olduğunuza, yeni parkur korkusuyla nasıl başa çıktığınıza, ne kadar yürüyüş yapmanız gerektiğine ve yürüyüş parkurlarının mevcudiyetine bağlıdır. Benzer şekilde, Sezgisel Yeme'ye geri dönüş yolculuğunuz, ne kadar süredir diyet yaptığınıza, diyet düşüncenizin ne kadar sağlam olduğuna, yaşamla başa çıkmak için ne kadar süredir yemek kullandığınıza, kendinize güvenmeye ne kadar istekli olduğunuza ve ne kadar istekli olduğunuza bağlıdır. kilo vermeyi ikincil bir hedef haline getirecek ve Sezgisel Yiyen olmayı öğrenmeyi birincil hedef haline getireceksiniz.

Bazen aşamalar arasında ileri geri hareket edeceksiniz. Bunun sürecin normal bir parçası olduğunu kabul etmeniz, geri adım attığınızı veya ilerleme kaydedemediğinizi hissetmeden yola devam etmenize yardımcı olacaktır.

Şu senaryoyu göz önünde bulundurun: Bir yürüyüş parkurundasınız ve yol haritanızla deşifre edilmesi zor bir yol ayrımıyla karşılaşıyorsunuz. Sağa mı yoksa sola mı gidiyorsun? Bir süre düşünürsünüz ve sola gitmeye karar verirsiniz. yürürken

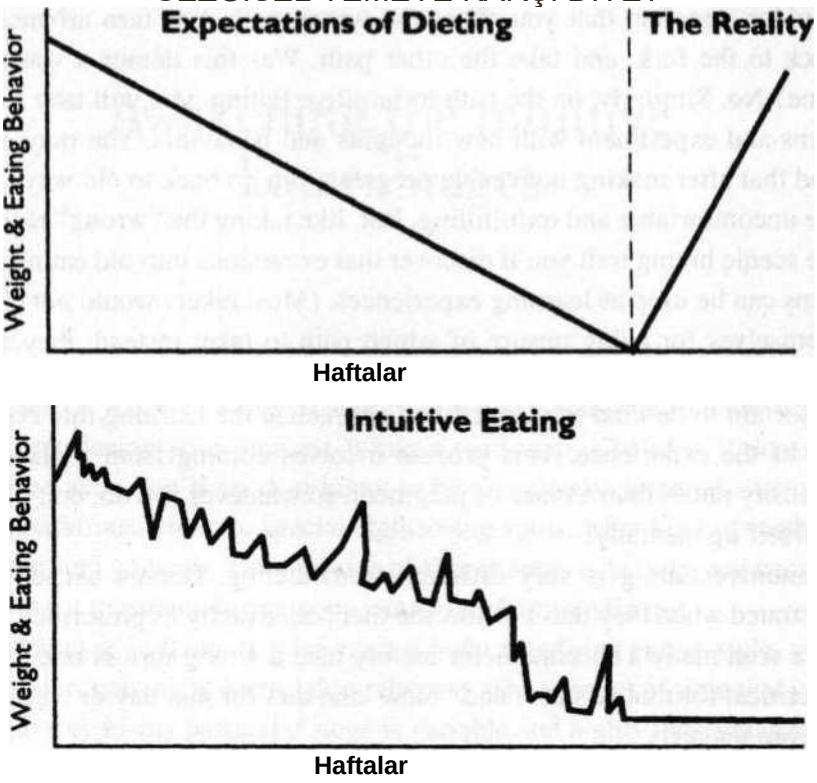
ing, daha önce hiç görmediğiniz bir şey fark edersiniz, mor bir çiçeğe parıldayan parlak yeşil bir tırtıl. Birkaç adım ileride alışılmadık bir kuş keşfedersiniz. Ancak doğanın bu görkeminin birkaç adım ilerisinde, yanlış yolu seçtiğinizi gösteren büyük bir kaya parçası vardır. Arkanı dön, çatala geri dön ve diğer yolu seç. Bu dolambaçlı yol bir zaman kaybı mıydı? Hayır. Benzer şekilde, Sezgisel Yeme yolunda birçok dönüş yapacak ve yeni düşünce ve davranışlarla deneyler yapacaksınız. Fark edilir bir ilerleme kaydettikten sonra, rahatsız edici ve tatmin edici olmayan eski yöntemlere geri döndüğünüzü bile fark edebilirsiniz. Ancak, manzaralı yürüyüş parkurunda "yanlış" yoldan gitmek gibi, eski yeme alışkanlıklarına yapılan gezilerin öğrenme deneyimleri olarak kullanılabileceğini keşfedeceksiniz. (Yürüyüşçülerin çoğu hangi yolu seçeceklerinden emin olmadıkları için kendilerini azarlamaz; bunun yerine tıkalı bir yolun sunduğu doğa keşifleri için minnettar olurlar.) Kendinize karşı nazik olmak ve deneyimden çıkan öğrenmeyi takdir etmek önemlidir. Bu süreç, bir yargı yerinden çok bir merak noktasından gelmeyi içerir, bu yüzden ne yaparsanız yapın, kendinizi zihinsel olarak hırpalamayın!

Sezgisel Yeme, diyetten çok farklıdır. Diyet yapanlar, diyet yolunu tam olarak reçete edildiği gibi takip etmediklerinde genellikle hüsrana uğrarlar. Birçok kronik diyet yapanın bir öğünde yanlış bir dönüş yaptığını, bu hata için kritik olduğunu ve o gün veya hafta sonu veya daha uzun süre diyeti "boşaladığını" gördük!

Sezgisel Yeme yolculuğunun, genel beklentinin doğrusal ilerleme (belirli bir zaman diliminde belirli bir miktarda kilo vermek) olduğu diyetten farklı olarak inişli çıkışlı bir süreç olduğunu unutmayın.

Bir sonraki sayfada diyet ve Sezgisel Yemek yemeyi karşılaştıran grafiğe bir göz atın. Sezgisel Yeme grafiğinin borsa için bir izleme tablosuna nasıl benzediğine dikkat edin. Sezgisel Yeme'ye giden yol, uzun vadeli bir yatırım fonuna yatırım yapmak gibidir. Zamanla, borsadaki günlük dalgalanmalara rağmen yatırımın getirisi olacaktır. Normaldir ve beklenir. Bize ekonomide borsadaki günlük değişimlerin normal olduğu ve hızlı bir şekilde zengin olma yolunun nadiren olduğu, halbuki kilo verme işinde "çabuk zayıfla"nın sıklıkla olduğu öğretilmiş olması ne kadar ironik. başarı için tek hedef olarak görülüyor. Webster'ın süreç tanımını aklınızda bulundurun: "birçok kişiyi içeren sürekli bir gelişme.

SEZGİSEL YEMEYE KARŞI DİYET



değişiklikler" ve "bir şeyi yapmanın, genellikle birkaç adımı veya işlemi içeren belirli bir yöntemi."

Herhangi bir süreçte olduğu gibi, şimdiye odaklanmak ve karşılaşacağınız birçok deneyimden gelişmek önemlidir. Bununla birlikte, nihai sonuca odaklanırsanız (ki bu çoğu insan için kaybedilen kilo miktarıdır), bu sizi bunalmış ve cesaretiniz kırılmış hissettirebilir ve sonunda süreci sabote edebilirsiniz. Bunun yerine, yol boyunca küçük değişiklikleri kabul ederseniz ve (sinir bozucu olabilen) öğrenme deneyimlerine değer verirseniz, Sezgisel Yeme yolunda kalmanıza ve ilerlemenize yardımcı olur. Gerçekten Sezgisel Yiyen biri olduğunuzda, vücudunuz doğal ağırlık düzeyine dönecek ve orada kalacaktır. Birçok insan için bu, kilo vermek anlamına gelir.

Kilo vermek için iyi bir aday olup olmadığınızı öğrenmek için kendinize

şunları sorun: Rutin olarak, rahat tokluk seviyenizin üzerinde yemek yediniz mi? Bir sonraki diyetiniz için hazırlanırken (yemenize izin verilmeyecek pek çok yiyecek olacağını bilerek) rutin olarak aşırı yemek yer misiniz? Zor zamanlarda başa çıkma mekanizması olarak mı yoksa sıkıldığınızda zamanı doldurmak için mi fazla yersiniz? Siz de egzersize dirençli oldunuz mu? Sadece diyet yaparken mi spor yapıyorsun? Öğünleri atlıyor veya aşırı derecede acıkana kadar yemek yemeyi bekleyip, sonunda yemek yediğiniz zaman fazla yediğinizi mi fark ediyorsunuz? Aşırı yemek yediğinizde veya "kötü bir yemek" yediğinizde, bu da daha fazla aşırı yemeye neden olduğunda kendinizi suçlu hissediyor musunuz? Bu soruların bazılarına veya tümüne ^ "evet" yanıtı verdiyseniz, bu sürecin bir sonucu olarak muhtemelen doğal sağlıklı kilonuza dönebileceksiniz.

Diyet yapmaktan sonsuza kadar vazgeçtiğinizde, kendinizi çok daha az yemek yerken ve düzenli olarak egzersiz yapmak isterken bulacaksınız. Mideniz aşırı dolu olmadığında, kaslarınız sıkılaştığında ve kalbiniz zinde olduğunda vücudunuzun__ çok daha iyi hissettiğini göreceksiniz. Hedef olarak kilo vermek yerine nasıl hissettiğinize odaklanırsanız, ironik bir şekilde kilo vermekten kendinizi alamadığınızı göreceksiniz. Bunun yerine, hedef olarak kilo vermeye odaklanmaya devam ederseniz, eski diyet zihniyetine takılıp kalırsınız ve kalıcı kilo vermenin önünüzdeki çubukta sallanan bir havuç gibi olduğunu görürsünüz. hedefe ulaşmadan sonsuza kadar diyet yapmak.

Yıllar boyunca, hastalarımızın nasıl Sezgisel Yiyenler olacaklarını öğrenmede beş aşamalı bir ilerlemeden geçtiğini gördük. Aşağıdaki bölüm, kendi kişisel yolculuğunuzda neler bekleyeceğiniz konusunda bir fikir edinmenize yardımcı olacaktır.

BIRINCI AŞAMA:HAZIRLIK — DIYETI DIBE VURMAK

Çoğu insanın başladığı yer burasıdır. Her kilo verme girişiminin başarısızlıkla sonuçlandığının acı bir şekilde farkındasın. Ölçeğin bir veya iki pound yukarı veya aşağı olmasına (veya bir önceki gün fazla yemek yemenize) bağlı olarak her güne değer vermekten yoruldunuz. Her zaman yemek hakkında düşünür ve endişelenirsiniz. Kısıtlayıcı yemek konuşmasından bahsediyorsunuz - "Kiloma dikkat etmem gerekmeseydi, onu yiyebilirdim" veya "İki kurabiye yedim -

bugün gerçekten kötüydüm."

Kilonuz üç modelden birine düşebilir: Her zamankinden daha yüksek; bir platoda sıkışıp kaldınız ve kilolar yerinden kıpırdamayacak; veya çok fazla kilolu olmasanız da, çamaşırlarınız kirlenip tekrar temizledikçe, sık sık ve hızlı bir şekilde beş veya on kilo alıp verirsiniz.

Biyolojik açlık ve tokluk sinyalleriyle bağlantınızı kaybettiniz. Gerçekten ne yemeyi sevdiğinizi unuttunuz ve bunun yerine "yemeniz gerektiğini" düşündüğünüz şeyi yiyorsunuz. Yemekle ilişkiniz olumsuz bir havaya büründü ve sevdiğiniz yiyecekleri yemekten çekiniyorsunuz çünkü bırakmanın zor olacağından korkuyorsunuz. Yasaklanmış yiyeceklerin cazibesine yenik düştüğünüzde, kendinizi suçlu hissettiğiniz için aşırı yemeniz alışılmadık bir durum değildir. Yine de onları bir daha asla yemeyeceğine içtenlikle yemin ediyorsun.

Kendinizi rahatlatmak, dikkatinizi dağıtmak ve hatta duygularınızı uyuşturmak için yediğinizi bulmak alışılmadık bir durum değil. Eğer durum buysa, yaşam kalitenizin gıda hakkındaki saplantılı düşünceler ve akılsızca yemek yeme ile gölgelendiğini hissedeceksiniz.

Beden imajınız olumsuzdur; vücudunuzdaki görünüşünüzü ve hislerinizi beğenmezsiniz ve kendinize olan saygınız azalır. Kendi deneyimlerinizden diyetin işe yaramadığını öğrendiniz - diyetin dibine vurdunuz ve kendinizi sıkışmış, hüsrana uğramış ve cesaretiniz kırılmış hissediyorsunuz.

Bu aşama, siz bu şekilde yemek yemekten ve yaşamaktan mutsuz olduğunuza karar verene ve bu konuda bir şeyler yapmaya hazır olana kadar devam eder. İlk düşünceleriniz, sorunlarınızı çözmek için yeni bir diyet bulmaya yönelebilir. Ama neredeyse anında, bunu bir daha asla yapamayacağınızı anlıyorsunuz. Kendinizi burada buluyorsanız, sizi sezgisel olarak yemeye geri getirecek olan sürece hazırsınız demektir.

İKINCI AŞAMA:
KEŞIF—BILINÇLI ÖĞRENME VE ZEVK PEŞINDE

Bu bir keşif ve keşif aşamasıdır. Sezgisel sinyallerinizle kendinizi yeniden tanımanıza yardımcı olmak için bir hiper bilinç aşamasından geçeceksiniz: açlık, tat tercihleri ve tokluk.

1 Bu aşama, araba kullanmayı öğrenmeye çok benzer. Acemi sürücü için,

arabayı garaj yolundan çıkarmak bile çok fazla bilinçli düşünmeyi ve zihinsel bir kontrol listesi gerektirir: Anahtarı kontağa takın, vitesin parkta veya boşta olduğundan emin olun, motoru çalıştırın, motoru kontrol edin.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

dikiz aynası, el frenini çekin vb. Bu hiper bilinçlilik, o arabayı birinci vitese geçirmek için gereken tüm adımları kilitlemek için gereklidir! Aynı anlamda, bu kadar odaklanmış düşünmeden gelişen yemek yemenin ayrıntılarına odaklanmış olacaksınız. (Ama bu, içinizdeki Sezgisel Yiyiciyi geri kazanmak için gereklidir.)

Garip ve rahatsız görünebilir, hatta saplantılı görünebilir. Bununla birlikte, aşırı bilinç takıntılı düşünceden farklıdır. Saplantılı düşünce yaygındır ve endişe ile karakterizedir. Günün büyük bir bölümünde zihninizi doldurur ve sizi başka pek çok şey düşünmekten alıkoyar. / Hiper bilinç daha spesifiktir. Yemek hakkında bir fikriniz olduğunda yakınlaştırır, ancak yeme deneyimi bittiğinde kaybolur. Ve tıpkı bir arabayı sürmek için gereken adımların deneyimli bir sürücü için otopilot haline gelmesi gibi, Sezgisel Yeme de eninde sonunda bu ilk gariplik olmadan deneyimlenecektir.

Bu aşamada çoğu zaman aşırı bilinçli bir durumda olduğunuzu hissedebilirsiniz. Bu ilk başta rahatsız edici ve hatta belki garip gelebilir. Unutmayın, önceki yemenizin çoğu ya çoğunlukla bilinçsizdi ya da diyete yönelikti.

Bu aşamada kendinize koşulsuz yemek yeme izni vererek yemekle barışmaya başlayacaksınız. Bu kısım korkutucu gelebilir ve yavaş hareket etmeyi seçebilirsiniz (rahatlık seviyeniz dahilinde). Suçluluk duygusuyla yemek yemekten kurtulmayı öğrenecek ve yemekle ilgili memnuniyet faktörünün önemini keşfetmeye başlayacaksınız. Yemek yerken ne kadar tatmin olursanız, aç olmadığınızda yemek hakkında o kadar az düşünürsünüz - artık sinsi sinsi dolaşmazsınız.

Uzun zamandır yemediğiniz yiyecekleri deneyeceksiniz. Bu, gerçek yiyecek beğenilerinizi ve beğenmediklerinizi ayırmayı içerir. Hatta hayalini kurduğunuz bazı yiyeceklerin tadını beğenmediğinizi keşfedebilirsiniz! (Yıllarca diyet yapmanın veya "yapmanız gereken" şeyi yemenin yalnızca sizi içsel yeme güdünüzden ve gerçek yemek tercihlerinizden ayırmaya hizmet ettiğini unutmayın.)

Açlığınızı onurlandırmayı öğrenecek ve vücudunuzun açlığın birçok derecesini gösteren sinyallerini tanıyacaksınız. Bu biyolojik sinyalleri yemeyi tetikleyebilecek duygusal sinyallerden ayırmayı öğreneceksiniz.

Bu aşamada, vücudunuzun ihtiyaç duyduğundan daha fazla miktarda yiyecek yediğinizi fark edebilirsiniz. Bu aşamada tokluğunuza saygı duymak

zor olacaktır, çünkü damak tadından yoksun bir damağı tatmin etmek için gereken miktarı denemek için zamana ihtiyacınız vardır. Ayrıca, yemek konusunda yeniden güven geliştirmeniz ve yemenin gerçekten sorun olmadığını bilmeniz de zaman alır. Belirli bir yemeği yemenin uygun olduğundan tamamen emin değilseniz veya yarın orada olmayacağından korkuyorsanız tokluğu nasıl onurlandırabilirsiniz?

Bu aşamada, kilo alımı genellikle durur veya sadece birkaç kilo ile sınırlıdır. Yiyecekleri duygusal olarak kullanıyorsanız, hissetmeye başladığınızı fark edebilirsiniz.zaman zaman rahatsızlık, üzüntü ve hatta depresyon yaşayabilirsiniz.

Yemeğinizin büyük bir kısmı, alışkın olduğunuzdan daha fazla yağ ve şeker içeren gıdalardan olabilir - ancak bu gıdalardan büyük miktarlarda gizlice veya suçluluk duyarak yiyor olabilirsiniz. Bu aşamadaki yeme şekliniz, bir ömür boyu kuracağınız veya isteyeceğiniz bir kalıp olmayacaktır. Beslenme dengenizin bozulduğunu fark edeceksiniz ve bu süre zarfında fiziksel olarak kendinizi her şeyin üstünde hissedemeyebilirsiniz. Bunların hepsi normal ve bekleniyor. İhtiyacınız olduğu sürece bu aşamadan geçmenize izin vermelisiniz. Unutmayın, yıllarca süren yoksunluğu, olumsuz iç konuşmaları ve suçluluk duygusunu telafi ediyorsunuz. Bir inci teli gibi olumlu yemek deneyimlerini yeniden inşa ediyorsunuz. Her yemek deneyimi, her inci gibi önemsiz görünebilir, ancak topluca bir fark yaratırlar.

AŞAMA ÜÇ: KRISTALLEŞME

Bu aşamada, her zaman bir parçanız olan, ancak diyet enkazı altında gömülü olan Sezgisel Yeme tarzının ilk uyanışlarını yaşayacaksınız. Bu aşamaya girdiğinizde, önceki aşamadaki keşif çalışmalarının çoğu kristalleşmeye başlar ve katı davranış değişikliği gibi hissedilir. Yemek hakkındaki düşünceleriniz artık saplantılı değil. Başlangıçta ihtiyaç duyulan yemek yeme konusundaki aşırı bilinci korumanıza gerek yok. Sonuç olarak, yeme kararlarınız çok fazla yönlendirilmiş düşünce gerektirmez. Bunun yerine, yiyecek seçimlerinizin ve biyolojik sinyallere verdiğiniz tepkilerin çoğunlukla sezgisel olduğunu görürsünüz.

Daha büyük bir güven duygunuz var - her ikisi de neyi seçme hakkınız

olduğu konusunda.gerçekten yemek yemek istiyorsun ve aslında biyolojik sinyallerin güvenilir. Yiyecek seçimlerinizde daha rahatsınız ve yemeklerinizde artan memnuniyeti fark etmeye başlayacaksınız.

Bu noktada, çoğu zaman açlığınızı onurlandırırsınız ve acıktığınızda ne yemek yemek istediğinizi anlamak daha kolaydır. Yemekle barışmaya devam ediyorsunuz.

Bu aşamada yeni hissettiren şey, midenizin ne kadar dolduğunu bilinçli olarak ölçmek için yemeğinizin ortasında duraklamanın daha kolay olmasıdır. Doyduğunuzu not edebilecek ve bu sinyalin varlığına saygı gösterebileceksiniz, ancak genellikle tokluk işaretinin ötesinde yemek yediğinizi fark edeceksiniz. Tıpkı bir okçu yeni bir hedefe nişan aldığında olduğu gibi, hedefe nasıl ulaşılacağını öğrenmeden önce genellikle birçok ok atmak gerekir. Hala çoğu zaman daha ağır yiyecekleri tercih ediyor olabilirsiniz, ancak sizi tatmin etmek için o kadar fazlasına ihtiyacınız olmadığını göreceksiniz.

Duygusal olarak ipucu yiyen biriyseniz, biyolojik açlık sinyallerini duygusal açlıktan ayırmada oldukça ustalaşacaksınız. Bu netlik nedeniyle, çoğu zaman duygularınızı deneyimleyecek ve yiyecek kullanmadan kendinizi rahatlatmanın ve dikkatinizi dağıtmanın yollarını bulacaksınız.

Bu aşamada, özellikle kaybedecek çok fazla kilonuz varsa, bir miktar kilo kaybı meydana gelebilir. Değilse, aşağı yukarı zıplamak yerine kilonuzu koruduğunuzu göreceksiniz. Ancak bu aşamada kilo vermekten daha önemli olan, yer almaya başlayan esenlik ve güçlenme duygusudur. Artık çaresiz ve umutsuz hissetmeyeceksin. Vücudunuza saygı duymaya başlayacak ve irade eksikliğinden ziyade diyet zihniyetinin bir sonucu olarak nerede olduğunu anlayacaksınız.

DÖRDÜNCÜ AŞAMA: SEZGISEL YIYEN UYANIYOR

Bu aşamaya geldiğinizde, yaptığınız tüm işler sona erer.
rahat, serbest akışlı bir yeme tarzıyla son bulur. Acıktığınızda sürekli olarak gerçekten ne yemek istediğinizi seçersiniz. Çünkü sen
ne zaman isterseniz, seçtiğiniz daha fazla yiyeceğe sahip olabileceğinizi bilin.
aç, kendinizi rahat bir şekilde tok hissettiğinizde yemek yemeyi bırakmak kolaydır.

Daha hafif ve daha sağlıklı yiyecekleri seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz için değil, bu şekilde yediğinizde kendinizi fiziksel olarak daha iyi hissettiğiniz için seçtiğinizi keşfetmeye başlayacaksınız. Daha ağır yiyecekler yiyebileceğinizi kendinize kanıtlama gereksiniminiz azalmış olacak. Bir zamanlar yasak olan bu yiyeceklerin her zaman orada olacağını gerçekten biliyor ve buna güveniyorsunuz ve onları gerçekten yemek istiyorsanız, yiyebilirsiniz - böylece çekici kalitelerini kaybederler. Çikolata, şeftali ile aynı duygusal çağrışımı üstlenmeye başlar. Artık kendini test etmene gerek kalmayacak ve mahrumiyetin yemekle geri tepecek 1gitmiş olacak..

Daha ağır yiyecekleri seçtiğinizde, büyük bir zevk alacak ve her zamankinden çok daha az miktarda ve suçluluk duymadan tatmin olacaksınız.

Duygularınızla başa çıkmak sizin için zor olduysa, onları deneyimlemekten daha az korkacak ve onlarla oturma konusunda daha ustalaşacaksınız. Gerektiğinde kendinizi oyalamak ve rahatlatmak için sağlıklı alternatifler bulmak sizin için doğal hale gelecek.

Yemek konuşmanız ve kendi kendinize konuşmanız olumlu olacak ve eleştirel olmayacak. Yiyecekle barış anlaşmanız sağlam bir şekilde kurulur ve yiyecek seçimlerinizle ilgili her türlü çatışmayı veya arta kalan suçluluğu üzerinizden atarsınız.

Vücudunuza kızmaktan ve onun hakkında saygısız yorumlar yapmaktan vazgeçmiş olacaksınız. Ona saygı duyacak ve dünyada birçok farklı boyut ve şekil olduğunu kabul edeceksiniz. Bu noktada kilo kaybı daha belirgin hale gelecek ve vücudunuz doğal ağırlığına yaklaşma yolunda olacaktır.

BEŞINCI AŞAMA:
SON AŞAMA - KEYFI DEĞERLENDIRIN

Bu noktada, Sezgisel Yiyen'iniz geri alındı. Vücudunuzun sezgisel yeteneklerine güveneceksiniz - açlığınızı onurlandırmak kolay olacak ve tokluğunuza saygı duyuyorum. Sonunda, yemeğiniz hakkında hiçbir suçluluk hissetmeyeceksiniz | seçimler veya miktarlar. Yiyecekle ilişkiniz konusunda kendinizi iyi hissettiğiniz ve şimdi yemenin size verdiği hazza değer verdiğiniz için, tatmin edici olmayan yeme durumlarını ve çekici olmayan yiyecekleri bir kenara atacaksınız.

En uygun koşullarda yemek yemeyi deneyimlemek isteyeceksiniz.ve onu

duygusal sıkıntıyla lekelememek. Duygusal durumlarla başa çıkmak için yemek yemeyi bırakmak konusunda içsel bir inanç hissedeceksiniz.eğerbu senin alışkanlığındı. Duygular çok bunaltıcı hale geldiğinde, duygularınızla başa çıkmayı veya kendinizi onlardan yiyecek dışında herhangi bir şeyle uzaklaştırmayı tercih edeceğinizi göreceksiniz.

Yeme tarzınız bir sıkıntıdan ziyade bir zevk kaynağı haline geldiği için, beslenme ve egzersizi farklı bir şekilde deneyimleyeceksiniz. Egzersizin yükü üzerinizden kalkacak ve egzersiz yapmak size cazip gelmeye başlayacak. Egzersiz artık daha fazla kalori yakmak için itici bir güç olarak kullanılmayacaktır; bunun yerine kendinizi fiziksel ve zihinsel olarak daha iyi hissetmenin bir yolu olarak egzersiz yapmaya adarsınız. Aynı şekilde, beslenme de artık yeme şekliniz konusunda kendinizi kötü hissetmenize neden olan başka bir mekanizma olmayacak; bunun yerine kendinizi fiziksel olarak olabildiğince iyi ve sağlıklı hissetmenin bir yolu haline gelir.

Son aşamaya geldiğinizde kilonuz doğal olarak (verecek kilonuz varsa) rahat ve boyunuza uygun bir yere inecektir. Kilonuz zaten normalse, onu hiç çaba harcamadan koruyabileceğinizi ve kısıtlama/aşırı yeme döngülerine eşlik eden duygusal iniş ve çıkışlardan kurtulacağınızı göreceksiniz.

Sonunda, size neyi, ne kadar yemeniz gerektiğini ve vücudunuzun nasıl görünmesi gerektiğini söyleyen dış güçlerden güçlenmiş ve korunmuş hissedeceksiniz. Diyet yükünden kurtulacaksınız. Ve bir kez daha Sezgisel Yiyen olacaksınız.■

BUNU YAPABİLİRSİN!

Bu aşamalar ve yeme ve düşüncelerinizle meydana gelen değişiklikler imkansız görünebilir. Veya çok korkutucu görünebilirler. Örneğin, yemek yemeniz için kendinize koşulsuz izin verme düşüncesi ürkütücü görünebilir.—ve yemek yemeyi asla bırakmayacağınızdan ve daha da fazla kilo alacağınızdan korkabilirsiniz. Kitabın geri kalanında, her bir ilkenin nasıl uygulanacağı, neden gerekli olduğu ve arkasındaki mantık ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Ayrıca, diğer kronik diyet yapanların nasıl Sezgisel Yiyenler haline geldiğini ve bunun hayatlarını nasıl değiştirdiğini de bulacaksınız. Bu kitabı okumayı bitirdiğinizde, sizin de Sezgisel Yiyen olabileceğinizi ve diyet çılgınlığına son verebileceğinizi öğreneceksiniz.

İLKE 1:
Diyet Zihniyetini Reddet

Size hızlı, kolay ve kalıcı kilo verme konusunda boş bir umut sunan diyet kitaplarını ve dergi makalelerini atın. Yeni bir diyetin işe yaramadığı ve tüm kiloları geri aldığınız her seferinde kendinizi başarısızmış gibi hissetmenize neden olan yalanlara kızabilirsiniz. Yeni ve daha iyi bir diyetin köşede pusuya yatmış olabileceğine dair küçük bir umudun bile oyalanmasına izin verirseniz, Sezgisel Yeme'yi yeniden keşfetmekte özgür olmanızı engeller.

Gördüğümüz çoğu müşteri gibiyseniz, bir diyet planını daha yutamayacağınızı veya içemeyeceğinizi bilseniz bile, diyet yapmama fikri korkutucu olabilir. Diyeti bırakma konusunda paniğe kapılmanız normaldir, özellikle de etrafınızdaki herkes diyet yapıyorsa. Geçici de olsa kilo vermek için bildiğiniz tek araç olmuştur.

Diyetin dibine vurmak felç edici bir duygudur - eğer diyet yaparsanız lanetlenirsiniz ve yapmazsanız lanetlenirsiniz. Müşterilerimizin çoğu birbiriyle çelişen iki korku arasında sıkışıp kalıyor: "Diyet yapmaya devam edersem metabolizmamı bozacağım ve kilo alacağım" ve "Diyet yapmayı bırakırsam. Daha fazla kilo alacağım." Duyduğumuz diğer yaygın korkular şunlardır:

KORKU:Diyeti bırakırsam yemek yemeyi bırakmam.

GERÇEKLIK:Diyet genellikle aşırı yemeyi tetikler. Yetersiz yediğinizde ve yiyecekleri kısıtladığınızda yemek yemeyi bırakmak elbette zordur; açlığa verilen normal bir tepkidir. (Bir sonraki bölümde bununla ilgili daha fazla şey duyacaksınız!) Ancak vücudunuz, diyet yaparak onu artık aç bırakmayacağınızı öğrendiğinde ve buna güvendiğinde, yoğun yeme dürtüsü azalacaktır.

KORKU:Diyet yapmadığım zamanlarda nasıl yemek yiyeceğimi bilmiyorum.

GERÇEKLIK:Diyetleri bırakıp Sezgisel Yiyen biri olduğunuzda, yemenizi yönlendirecek olan içsel sinyallere yanıt olarak yiyor olacaksınız. Bu, ilk kez yüzmeyi öğrenmek gibi. Suyla çevrili olma hissi, özellikle tamamen su altındayken acemi yüzücüler için korkunç olabilir. Benzer şekilde, yemek yemeyi yeniden öğrenen kronik diyet yapan biri için yiyeceklerle çevrili olmak korkutucu olabilir. Ancak havuzun kenarında durarak (yüzmeyi öğrenmenin iyi bir şey olduğuna inansanız bile) yüzmeyi öğrenemezsiniz. Önce ayaklarınızı ıslatarak ve suda nasıl nefes alacağınızı öğrenerek başlayın. Sonunda, hazır olduğunuzda başınızı suya sokacaksınız ve daha rahat olacaksınız.

KORKU:Kontrolden çıkacağım.

GERÇEKLIK: SENMeydan okumak zorunda olduğunuz dış etkenlere ve otorite figürlerine güvenmek yerine, Sezgisel Yeme yoluyla kontrolün sizde olduğunu hissedeceksiniz. Hem fiziksel hem de duygusal, güçlü bir yetenek olan içsel ipuçlarınızı dinlemeyi ve onurlandırmayı öğreneceksiniz.

DİYET BOŞLUĞU

Birçok insan için diyet yapmak, zamanı doldurmaktan bir nevi kontrol uygulamaya kadar hayatla başa çıkmanın bir yolu olmuştur. Hayatınızda diyete başladığınız zamanları düşünün. Diyetleriniz ne sıklıkla zor zamanlar veya geçişlerle çakıştı? Çocukluktan ergenliğe geçiş, evden ayrılma, evlenme, yeni bir işe başlama veya evlilikte zorluklar yaşama gibi yaşam geçişlerini takip eden J sırasında diyete başlamak alışılmadık bir durum değildir. Diyet yapmak beyhude olsa da, heyecan ve umut veriyordu - hızlı kilo vermenin coşkusu ve ölçeğin aşağı indiğini izlemenin heyecanı, bu diyetin o olacağı umudu. Bu, görünüşünüzde ve kendinizle ilgili hislerinizde devrim yaratacağı ve belki de hayatınızı değiştireceği beklentisiyle yeni bir kesim için kuaföre gitmeye benzer.

Diyet yapmanın gözden kaçırabileceğiniz sosyal bir unsuru vardır, diyete bağlılık. Diyeti bırakmaya karar verdiğinizde, yeni diyetlerin ve diyetlerin partilerde, arkadaşlarınızla, işte ne kadar sıklıkla sohbet konusu olduğuna şaşırabilirsiniz ve şimdi o oyunu oynamayacaksınız. Herkesin bahsettiği mutlaka görülmesi gereken bir film gibi gelebilir, ancak siz onu izlemediniz ve izlemeyi de planlamıyorsunuz. Kendinizi biraz dışlanmış, kopuk hissedebilirsiniz. Unutmayın, kazanılacak para olduğu sürece, hızlı kilo verme düzeltmesi için her zaman yeni bir hile veya diyet olacaktır. Yıllar önce

"Uyuyan Diyet" adlı bir ürünün üreticisi, insanların uyurken daha fazla kilo vermesine yardımcı olduğunu iddia etti. Rüya hakkında konuşun! Üretici, asılsız iddialarda bulunduğu için FTC tarafından para cezasına çarptırıldı. Ancak insanlar yine de bu yeni hile için parayı harcadılar.

SON BİR DİYET TUZAĞI

Sezgisel Yiyen olmanın ilk adımı, diyet zihniyetini reddetmektir. Yine de, diyet yapmanın beden ve zihne saldığı beyhudeliği ve zararı kabullenseniz bile, bu zor bir ilk adım olabilir.

Hayatım boyunca diyet ikileminde bulundum. Yaptığım her diyet benim için işe yaradı, en azından işe yaradığını düşündüğüm şey. geçmişte çalıştıBENbelli bir kilo kaybetmek, yaptığım her diyetle kilo artı daha fazlasını geri alma gerçeğini asla düşünmemek. Otuz altı yaşımdayken hayatımda diyet yaptığım bir noktaya geldim. Başka bir yolu olması gerektiğini biliyordum. Yine de ilk düşüncem, son bir kez daha diyet bulmama izin vermekti ve yaşam tarzımı değiştirerek kiloları asla geri almayacağıma dair kendime söz vermekti.

Lisa'nın mektubu, kronik diyet yapanların ortak bir çatışmasını temsil ediyor. Diyetin dibine vurdunuz, diyetin işe yaramadığını biliyorsunuz ama çaresizsiniz - sadece bir diyet daha, sadece bu sefer, "İyi olacağım." Ve böylece tanıdık kronik diyetçinin ricası başlar: Sadece şimdi kilo vermeme izin verin ve kilo verdikten sonra çözeceğim. Ancak, hızlı ve küçük bir diyetin kilonuzu değiştireceğine veya sizi yeni bir insan haline getireceğine dair küçük bir umuda sarıldığınız sürece, diyetin zorbalığından kurtulamayacaksınız. Sadece bir kez daha diyete teslim olmak en büyük tuzaklardan biridir çünkü gerçekle yüzleşmez - diyetler işe yaramaz. Peki başka bir diyet nasıl gerçekten çözümün bir parçası olabilir?

Başka bir müşteri olan Jackie, on iki yaşından beri hayatı boyunca diyet yapıyordu. Jackie geldiğinde, diyeti bırakmaya hazır olduğunu düşündü. Jackie üç ayda çok ilerleme kaydetti ve bu onun için dengelenmiş ağırlıktı. İlk kez sürekli yemek kaygısı ve takıntısı yerine yemekle normal bir ilişkisi olmaya başladı. Ama birlikte işimize ara vermek istedi. Beş ay sonra Jackie aradı;

umutsuzca geri dönmesi gerekiyordu. Jackie, "sonunda anladığını" söyledi. Diyet yapmanın daha fazla sorun yarattığını bir kez ve herkes için biliyordu. Jackie, ilk çalışmamız sırasında gizlice ihtiyacı olan tek şeyin biraz diyet olmasını umduğunu açıkladı. Hızlı kilo vermenin, vücudu hakkında endişelenmeden "gerçek yemek sorunları" üzerinde çalışmasına izin vereceğini düşündü ve o zaman daha sabırlı olacaktı.

Jackie ayrıldığında, felaketle sonuçlanan iki ciddi şipşak diyetle uğraştı. Hızla on kilo verdi (meyve suyu orucu ve yoğun egzersiz yoluyla) ve heyecanlandı. O kadar "motive olmuştu" ki, farklı bir gıda birleştirme diyetiyle on kilo daha verirse sorunlarının sona ereceğinden emindi. Jackie gerçeklerden bu kadar uzak olamazdı. Yiyeceklere daha fazla takıntılı hale geldi ve kanamaya başladı. Aldığı kiloyu geri almakla kalmadı, kilo aldı, hüsrana uğradı ve yemek yeme konusunda kendine olan güveni azaldı.

Her diyet, vücudunuza fırlatılan bir Hoola Hoop gibidir. İlk başta kasnağı hareket halinde tutmak zahmetsizdir. Ancak sonunda devasa Hoola Hoops katmanları normal ritmi bozar ve bağlayıcı hale gelir. Hoola Hoop'u döndüremezsiniz - hareket bile edemezsiniz. Kendinizi son şans diyeti tuzağından kurtarmak için, diyetin işe yaramadığı ve aslında zararlı olabileceği gerçeğini kabullenmeniz gerekir. Belki de kilo verdiğinizde kendinizi daha iyi hissedeceğinizi iddia etme eğilimindesiniz. Ancak araştırmalar, kilo kaybıyla ilişkili psikolojik iyilik halindeki iyileşmelerin, kaybedilen ve geri alınan kilolar kadar geçici olduğunu göstermiştir. "İyi hisler" yeniden kilo almayla birlikte azalır ve kilo geri alındığında mevcut öz-değer ve genel psikolojik işlev sorunları orijinal seviyelerine döner.

SÖZDE DİYET

Birçok danışanımız “diyetten vazgeçtim” diyor ama yine de diyet zihniyetini sarsmakta zorlanıyorlar. Fiziksel olarak diyetten çıkmış olabilirler, ancak diyet düşünceleri kalır. Sorun şu ki, diyet yapma düşünceleri genellikle diyet benzeri davranışlara dönüşür ve bu da sözde diyet veya bilinçsiz diyet haline gelir. Sonuç olarak, bu müşteriler yine de diyet yapmanın yan etkilerinden muzdarip olacaklar, ancak bunu fark etmek çok daha zor (ve sonra yemek yeme konusunda gerçekten kontrolden çıktıklarını hissediyorlar). Sözde diyet davranışları, bunları yapan kişi için genellikle belirgin değildir. Yemek yemenin çok evrensel olduğunu ve objektif olmanın zor olduğunu unutmayın. Ne aradığınızı bilmiyorsanız, kendi yeme zihniyetinizdeki/davranışınızdaki

boşlukları bulmak zor olabilir. Müşterilerimizin sürprizine, birlikte yeme geçmişlerini gözden geçirene kadar genellikle sözde diyet yaptıklarını keşfetmezler. İşte bazı sözde diyet örnekleri:

• *Karbonhidrat gramlarını titizlikle saymak*Kalori saymanın modem versiyonudur. Ne yediğinizin bilincinde olmanın yararları olsa da, ağırlığı kontrol etmek için karbonhidrat gramlarını saymanın aslında kalori saymaktan hiçbir farkı yoktur. Kronik diyet yapanlarımızın çoğu, karbonhidrat gramlarını günlük olarak paylaştırma konusunda profesyoneldir ve sıkışıp kalırlar.

• *Sadece "güvenli" yiyecekler yemek.*Bu genellikle yağ gramlarını saymanın ötesinde yağsız ve/veya düşük kalorili yiyeceklere bağlı kalmak anlamına gelir. Örneğin, bir müşteri, günlük toplam yağ ve kalori alımı ne olursa olsun, gıda etiketinde bir gramdan fazla yağ yazan herhangi bir gıdayı yemeyecektir. Bununla birlikte, bir yiyeceğin, bir öğünün veya bir günün sağlığınızı veya kilonuzu iyileştirmeyeceğini veya bozmayacağını unutmayın.

• *Sadece günün belirli saatlerinde yemek yemek,*aç olsanız da olmasanız da, özellikle gecenin belirli bir saatinden sonra, örneğin akşam 18:00'den sonra yemek yememek, diyetten kalan yaygın bir alışkanlıktır. Gerçeklik kontrolü: Vücudumuz ■zaman saatlerine basmaz; enerji ihtiyacımızı birdenbire kapatmıyoruz. Bu, özellikle işten sonra egzersiz yapan, eve geç - 19:30 civarında - gelen ve yağ ölçerin yüksek viteste olduğundan korktuğu için yemek yemek için çok geç olduğuna karar veren bir diyet yapan için bir sorun olabilir. Tok karnına yatmak istememek makul olsa da, aç bir vücudu herhangi bir yiyecek veya enerjiden mahrum bırakmak mantıksızdır.

• *"Kötü" yiyecekler yemenin kefaretini ödemek*kurabiye, cheesecake veya dondurma gibi. Ceza, bir sonraki öğünü atlamayı, daha az yemeyi, yarın "iyi" olmaya yemin etmeyi veya fazladan egzersiz yapmayı içerebilir.

• *Yiyecekleri kesmek,*özellikle kendinizi şişman hissettiğinizde veya düğün ya da sınıf toplantısı gibi özel bir olay söz konusu olduğunda. Azaltmak kulağa yeterince masum gelse de, bunun ne sıklıkla bilinçsiz yetersiz yeme şeklinde ortaya çıkması şaşırtıcı. Unutmayın, yetersiz yemek genellikle aşırı yemeyi tetikler.

• *Kahve veya diyet soda içerek açlığı yatıştırmak.*Bu, açlık sancılarını yemek yemeden veya kalori almadan yatıştırmak için yaygın bir diyet hilesidir.

• *Karbonhidratları sınırlamak.*Bu yakıtı tüketmenin önemini bildiğini iddia

eden, ancak kilo almaktan korktukları için ekmek, makarna ve pirinç gibi karbonhidratları yetersiz miktarda tüketen müşterilerin sayısı bizi şaşırttı.

• *Toplum içinde "sahte gıda suratı" takmak,*diğer insanların önünde sadece "uygun" olanı yemek. Bir müşterimiz, Alice, arkadaşlarıyla keyifli bir yemek yedi. Tatlı tepsisi geldiğinde gerçekten bir dilim turta istedi ama bu dürtüyle savaştı çünkü sağlıklı, kilosuna dikkat eden bir yiyici gibi görünmek istiyordu. Ancak, eve giderken, turta dürtüsü kontrol edilemez bir istek haline geldi. Alice dükkânda durdu, bütün bir turta aldı ve dörtte birini yedi ki bu, daha önce gerçek yemek tercihini yerine getirmiş olsaydı yiyeceğinden daha fazlaydı! Sahte bir gıda yüzü koyma şeklindeki bu sosyal diyet davranışı geri tepti (ve çoğu zaman olur).

• *Diyet yapan başka biriyle rekabet etmek*—eşit derecede erdemli olmaya mecbur hissetmek (daha fazla değilse). Diyet yapmak toplumumuzda erdemli bir özellik olarak görüldüğünden, erdemli görünmeye kapılmanız alışılmadık bir durum değildir. Bu, arkadaşlar, aile veya önemli bir başkası diyet yaparken kolayca ortaya çıkabilir.

• *Ne yemeyi hak ettiğinizi ikinci kez tahmin etmek veya yargılamak*açlık ipuçlarından ziyade günün erken saatlerinde yediklerinize göre. Bir müşteri, Sally, bir saat koştuktan sonra kahvaltıda iki büyük kase pirinç gevreği yedi. Bunun çok fazla yemek olduğunu düşündü ve sabahın ilerleyen saatlerinde aç olmasına rağmen yemek yemesine izin vermedi. Sally, "Kocaman bir kahvaltı yaptıktan sadece iki saat sonra nasıl acıkabilirim?" diye düşündü. Sally için gerçek şuydu ki, yiyecek hacmisabah normalden daha büyüktü, yaptığı egzersiz miktarı için hala yetersizdi. Vücudu ona "Daha fazla yakıta ihtiyacım var" demeye çalışıyordu ama Sally aç olduğu için kendini suçlu hissediyordu. Ayrıca, gerçekte yetersiz yediğini anlayana kadar, büyük bir kahvaltı yaptığı için kendini suçlu hissetti. Bir öğünün veya atıştırmalığın diyet günlerinizdeki "standart" porsiyon boyutuna uymaması, aşırı yemek yediğiniz anlamına gelmez!

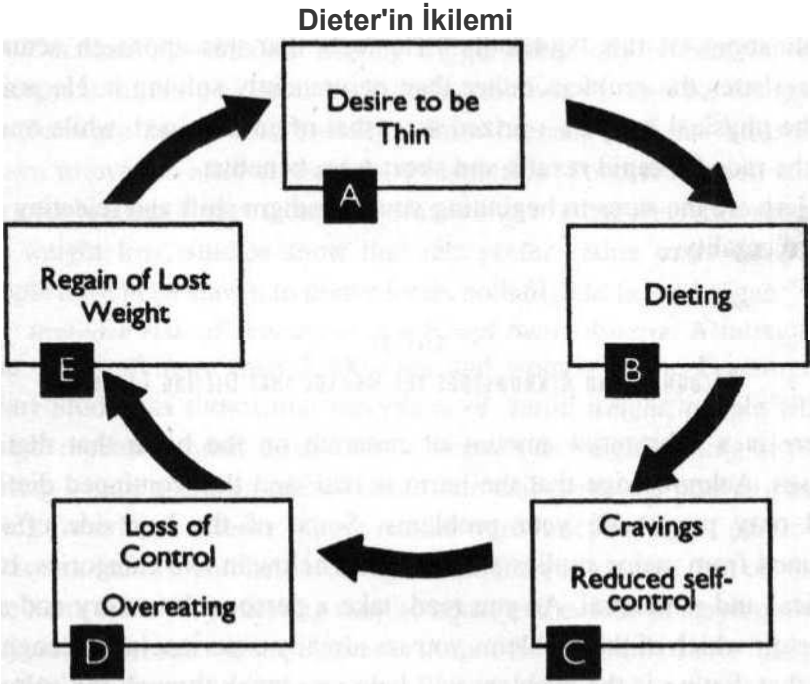
• *Sadece kilo vermek amacıyla vejeteryan olmak.*Vejetaryen yaşam tarzı, sağlıklı bir beslenme ve yaşam tarzı olabilir, ancak bir diyet zihniyeti ile benimsenirse, sadece başka bir diyet haline gelir. Örneğin, Karen kilo vermek için etsiz yemeye başladı. Ama vejeteryan yemeye başladıktan bir ay sonra canı et çekmeye başladı. Daha önce hiç et yeme isteği duymamıştı! Karen aslında bir vejeteryan olmayı hiç düşünmediğini fark etti. Sağlık veya etik meseleler için vejeteryan yemekle ilgilenmiyordu, sadece kilo verme aracı

olarak ilgileniyordu ve bu nedenle diyeti geri tepti.

Dieterin İkilemi

İster gerçek bir diyet yapıyor olun, ister sözde diyet yapıyor olun, herhangi bir diyet şekli sorunlara yol açacaktır. Diyet yapmanın doğal beyhudeliği, bir sonraki sayfada gösterilen, psikologlar John P. Foreyt ve G. Ken Goodrick tarafından oluşturulan Dieter's Dilemma modelinde açıklanmaktadır. Dieter İkilemi, zayıf olma arzusuyla tetiklenir ve bu da diyete yol açar. İşte o zaman ikilem ortaya çıkıyor. Diyet yapmak yeme isteğini ve dürtüsünü artırır. Diyet yapan kişi açlığa teslim olur, fazla yer ve sonunda kaybettiği ağırlığı geri alır. Ardından başladığı yere, orijinal ağırlığına veya daha yükseğine geri döner. Ve diyet yapan kişi bir kez daha zayıf olma arzusu duyar... ve böylece başka bir diyet başlar. Dieter'in İkilemi devam eder ve döngünün her dönüşünde daha da kötüleşir. Diyet yapan kişi yemek yerken ağırlaşır ve kendini daha fazla kontrolden çıkmış hisseder.

Beyhude Dieter İkilemini nasıl kırarsınız? Diyet karşıtı hareketin popülaritesi artıyor olsa da, her zaman köşede yeni bir diyet veya program vardır. Sadece diyeti bırakma kararını vermelisiniz.



Warner Books'un izniyle yeniden basılmıştır. Diyet Yapmadan Yaşamak'tan New York. telif hakkı©1992 John P. Foreyt ve G. Ken Goodrick.

DİYET MANTALİTESİ NASIL REDDEDİLİR?

Diyet mitinden ve diyet zihniyetinden kurtulmak için zihinlerimizin yeni bir referans çerçevesine ihtiyacı var. En çok satan kitabı Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı'nda yazar Stephen Covey, paradigma değişimleri kavramını popüler hale getirdi. Bir paradigma, dünyayı algıladığımız ve anladığımız bir model veya referans çerçevesidir. Kilo yönetimi dünyasında diyet, kilomuzu kontrol etmeye çalıştığımız kültürel paradigmadır. Paradigma kayması, gelenekten, eski düşünce biçimlerinden, eski paradigmalardan bir kopuştur. Diyet yapmayı reddetmek için paradigmamızı değiştirmeliyiz; ancak o zaman gıda> ve vücudumuzla sağlıklı bir ilişki kurabiliriz.

Covey'in çalışmaları iş dünyasını hedef alırken,kronik diyet yapanlar için geçerli olan bir sorun üzerine. İnsanların, bu "hızlı düzeltmenin" uzun vadeli sonuçlarını dikkate almadan sorunu çözmeye çekildiğine inanıyor. Bu yaklaşımın sorunu kalıcı olarak çözmek yerine aslında şiddetlendirdiğini düşünüyor. Kişi hızlı sonuçlar ve kısa vadeli faydalar için yarışırken, fiziksel

bedenin genellikle mahvolan değerli bir varlık olduğuna işaret ediyor.

Paradigma değişiminize başlamanın ve diyet zihniyetini reddetmenin adımları burada.

ADIMBEN:
DIYETIN NEDEN OLDUĞU ZARARI TANIYIN VE KABUL EDIN

Diyet yapmanın zararları üzerine çok sayıda araştırma var. Zararın gerçek olduğunu ve diyete devam etmenin yalnızca sorunlarınızı devam ettireceğini kabul edin. Büyük çalışmalardan derlenen önemli yan etkilerden bazıları aşağıda biyolojik ve duygusal olmak üzere iki kategoride açıklanmıştır. Okurken, kişisel bir envanter çıkarın ve halihazırda yaşadığınız sorunlardan hangilerini kendinize sorun. Sorunun diyet olduğunu kabul etmek, diyetlerin işe yaradığına dair kültürel efsaneyi kırmanıza yardımcı olacaktır. Unutmayın, eğer sorun diyetse, nasıl çözümün bir parçası olabilir?

Diyetin Zararları: Biyolojik ve Sağlık

Her yüzyılda kıtlık ve insan kıtlığı var olmuştur. Ne yazık ki, bu bugün bile geçerli. Geçmişte en güçlü olanın hayatta kalması, en şişman olanın hayatta kalması anlamına geliyordu; yalnızca yeterli enerji deposuna (yağ) sahip olanlar bir kıtlıktan sağ çıkabilirdi. Sonuç olarak, vücutlarımız bu modern çağda hala hücresel düzeyde açlıkla mücadele etmek için donanımlıdır. Vücut söz konusu olduğunda, gönüllü olmasına rağmen diyet yapmak bir tür açlıktır.

Kronik diyet gösterilmiştir:

• *Tekrar yemeye başladığınızda vücuda daha fazla yağ tutmasını öğretin.*Düşük kalorili diyetler vücutta yağ yapan ve depolayan enzimleri iki katına çıkarır. Bu, diyetten sonra vücudun daha fazla enerji veya yağ depolamasına yardımcı olan bir biyolojik telafi şeklidir.

• *Kilo verme hızını yavaşlatın*birbirini izleyen her diyet girişiminde. Bunun hem sıçan hem de insan çalışmalarında doğru olduğu gösterilmiştir.

• *Metabolizmayı azaltın.*Diyet, vücudun enerji ihtiyacını azaltarak kalorileri kullanmada daha verimli hale gelmesi için vücudu tetikler.

• *Tıkanıklıkları ve istekleri artırın.*Hem insanların hem de sıçanların, kronik

gıda kısıtlamasından sonra aşırı yedikleri gösterilmiştir. Yiyecek kısıtlaması, beyni kısrak yemek için bir dizi istek başlatmaya teşvik eder. Önemli kilo kaybından sonra, araştırmalar farelerin daha fazla yağ yemeyi tercih ettiğini, insanların ise hem yağ hem de şeker oranı yüksek yiyecekleri tercih ettiğini gösteriyor.

• *Erken ölüm ve kalp hastalığı riskini artırır.*Framingham Kalp Çalışmasında 3.000'den fazla kadın ve erkek üzerinde yapılan otuz iki yıllık bir araştırma, başlangıç ağırlığı ne olursa olsun, ağırlıkları art arda artan ve azalan kişilerin -ki bunlar ağırlık döngüsü veya yo-yo diyeti olarak bilinir- genel olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. ölüm oranı ve kalp hastalığından ölme riskinin iki katı. Bu sonuçlar, kardiyovasküler risk faktörlerinden bağımsızdı ve bir kişinin zayıf veya obez olmasına bakılmaksızın doğruydu. Yo-yo diyetinin zararı, obez kalma riskine eşit olabilir.

Benzer şekilde, Harvard Mezunları Sağlık Araştırması'nın sonuçları, yaklaşık on yıl içinde en az on bir kilo verip kazanan insanların, sabit bir kiloyu koruyanlar kadar uzun yaşamadıklarını gösteriyor.

• *Doygunluğun körelmesine neden olur.*Diyet yapanlar genellikle içsel dolgunluk ipuçlarından ziyade kendi koydukları bir sınır nedeniyle yemek yemeyi bırakırlar. Bu, öğün atlamayla birleştiğinde, sizi giderek daha büyük boyutlu öğünler yemeye şartlandırabilir.

• *Vücut şeklinin değişmesine neden olur.*Sürekli olarak kaybettikleri kiloları geri alan yo-yo diyet yapanlar, karın bölgesinde kilo alma eğilimindedir. Bu tür yağ depolama, kalp hastalığı riskini artırır.

Diğer belgelenmiş yan etkiler arasında baş ağrıları, adet düzensizlikleri, yorgunluk, kuru cilt ve saç dökülmesi yer alır.

Diyetin Zararları: Psikolojik ve Duygusal

Psikoloji uzmanları, dönüm noktası niteliğindeki 1992 Ulusal Sağlık, Kilo Verme ve Kontrol Enstitüleri Konferansında aşağıdaki olumsuz etkileri rapor ettiler:

- Diyet yeme bozuklukları ile bağlantılıdır.

/ * Diyet yapmak strese neden olabilir veya diyet yapan kişiyi etkilerine karşı daha savunmasız hale getirebilir.

- Vücut ağırlığından bağımsız olarak, diyet yapmak başarısızlık duyguları, düşük benlik saygısı ve sosyal kaygı ile ilişkilidir.
- Diyet yapan kişi, diyetin "kurallarını" ihlal ettiğinde, diyette gerçek veya algılanan bir ihlal olsun, genellikle yeme üzerindeki kontrolünü kaybetmeye karşı savunmasızdır! Gerçek kalori içeriği ne olursa olsun yasak bir yemeği yeme algısı, aşırı yemeyi tetiklemek için yeterlidir.

Ayrı bir raporda, psikologlar David Gamer ve Susan Wooley, diyetten kaynaklanan yanlış umudun yüksek maliyetine karşı ikna edici bir iddia ortaya koyuyor. Şu sonuca varıyorlar:

- Diyet yapmak yavaş yavaş güveni ve özgüveni aşındırır.
- Birçok obez birey, bazı temel karakter eksikliklerine sahip olmadıkça obez olamayacaklarını varsayar. Gamer ve Wooley, birçok obez kişinin aşırı yeme ve depresyon yaşayabilmesine rağmen, bu psikolojik ve davranışsal semptomların diyet yapmanın bir sonucu olduğunu öne sürüyor. Ancak bu aşırı kilolu kişiler, bu semptomları altta yatan bir sorunun daha fazla kanıtı olarak kolayca yorumlar. Ancak obez kişiler normal kilolu kişilere göre aşırı psikolojik rahatsızlıklar yaşamazlar.

ADIM2:
DIYET-ZIHINSEL ÖZELLIKLERIN VE DÜŞÜNMENIN FARKINDA OLUN

Diyet zihniyeti, siz diyeti reddetmeye karar verdiğinizde bile ince biçimlerde su yüzüne çıkar. Diyet zihniyetinin ortak özelliklerini tanımak önemlidir; hala diyet oyunu oynayıp oynamadığınızı size bildirecektir. İrade gücünü, itaatkar olmayı ve başarısızlığı unutun. Diyet yapanlarla yapmayanların yeme, egzersiz ve ilerleme konusundaki genel farklılıkları bu bölümün sonundaki bir tablo ile özetlenmiştir.

*Willpower'ı unut.*Doktor Susan Z. Yanovski'ye göre, hiçbir doktor bir hastanın kan basıncını normal seviyelere "istemesini" beklemezken, doktorlar sıklıkla aşırı kilolu hastalarının yemeklerini kısıtlayarak kilo vermelerini "isteyeceklerini" beklemektedir. müşterilerimiz ve birçok Amerikalı—tek ihtiyacın olan irade ve biraz öz kontrol. 1993 yılında yapılan bir Gallup anketinde, kadınlar tarafından belirtilen kilo vermenin önündeki en yaygın

engel iradeydi.

Örneğin Marilyn, kurumsal merdivenin tepesine tırmanan oldukça başarılı bir avukattır. Başarısından kararlılığın, iradenin ve öz disiplinin sorumlu olduğuna inanıyor. Ancak bu örnek ilkeleri diyet denemelerinde uygulamaya çalıştığında hep başarısız oldu. Profesyonel yaşamında elde ettiği başarı ne olursa olsun, yemek yeme konusundaki başarısızlık duygusu onu köreltmişti.

Marilyn neden hayatının bir alanında bu kadar disiplinli olurken diğerinde olamıyordu? "Disiplin" kelimesi "mürit" kelimesinden türemiştir. Stephen Covey'in çalışmasına göre, her şeyden önce gelen bir amacı olan kendi derin değerlerinizin öğrencisiyseniz, muhtemelen onları gerçekleştirme iradesine sahip olacaksınız. Marilyn, titiz sözleşmeler yazmanın ve kusursuz kayıtlar tutmanın müvekkilleri ve hukuk firması arasında güven oluşturmak için gerekli olduğuna derinden inanıyordu. Ancak, bir şekilde, bir diyette ekmeğin, diğerinde şekerli herhangi bir şeyin yanlış olduğunu duymak, aynı türden derin inançlara yol açmadı. Ne kadar denerse denesin, çikolata parçacıklı kurabiyelerin bu kadar kötü olduğuna gerçekten inanamadı!

*İrade*doğal arzulara karşı koyma ve onları yasaklayıcı kurallarla değiştirme girişimi olarak tanımlanabilir. Tatlı isteği doğal, normal ve oldukça hoştur! Size tatlı yiyemeyeceğinizi söyleyen herhangi bir diyet, doğal arzunuza aykırıdır. Diyet bir dizi katı kural haline gelir ve bu tür kurallar yalnızca isyanı tetikleyebilir.

*İrade gücü Sezgisel Yeme'ye ait değildir.*Marilyn Sezgisel Yiyen biri haline geldikçe, kişisel sinyallerini dinlemenin, doğal içgüdüleriyle savaşmak yerine onu güçlendirdiğini keşfetti. Uyacağı veya isyan edeceği başka kimsenin yasaklayıcı kuralları yoktu. Marilyn hayalet irade savaşı vermeyi bıraktı ve mücadele ettiği tüm ağırlığı kaybetti.

*İtaatkar Olmayı Unutun.*Bir eşin veya sevgilinin iyi niyetli bir önerisi, örneğin: “Tatlım, kızarmış tavuğu ye...” veya “O patates kızartmasını yememelisin ..içsel bir gıda isyanını başlatabilir. Bu tür yiyecek savaşında, karşı koymak için tek silahınız çifte patates kızartması olur. Müşterilerimiz buna/org^z-yemek diyor.

Fizikte direnç her zaman kuvvete bir tepki olarak ortaya çıkar. Bu f ilkesini toplumda eylem halinde görüyoruz - isyanlar genellikle i otoritesinin gücü çok büyük olduğunda patlak verir. Benzer şekilde, ne yapılması gerektiğinin söylenmesi (bu, yapmak istediğiniz bir şey olsa bile) isyankar bir zincirleme reaksiyonu tetikleyebilir. Tıpkı "korkunç iki yaşındakiler" veya

bağımsız olduklarını kanıtlamak için isyan eden / ergenler gibi, diyet yapanlar da ne yeneceklerini dikte eden katı kurallar dizisi ile diyet eylemine L tepki olarak asi yemeyi başlatabilirler. Ve bu nedenle, müşterilerimizden bir diyetin kurallarını çiğnemenin onları tıpkı meydan okuyan ergenlik döneminde hissettikleri gibi hissettirdiğini duymak şaşırtıcı değil.

Ancak cesur olun, isyan normal bir kendini koruma eylemidir - alanınızı veya kişisel sınırlarınızı korur.

Kişisel sınırınızı, sizi çevreleyen tek bir kapısı olan uzun bir tuğla çit olarak düşünün. O kapıyı sadece sen açabilirsin, eğer istersen. Bu nedenle, siz davet etmediğiniz sürece kimsenin içeri girmesine izin verilmez. Çitinizin içinde özel hisler, düşünceler ve biyolojik sinyaller bulunur. Neye ihtiyacınız olduğunu bildiklerini sanan ve size ne yapmanız gerektiğini söyleyen insanlar, kapınızın kilidini açıyor veya sınırlarınızı ihlal ediyor. Onu içeri davet ederek söylemediğiniz sürece kimse içeride ne olduğunu bilemez.

Ne zaman acıktığınızı veya sizi tatmin etmek için ne kadar yiyecek gerektiğini hangi diyet veya diyet danışmanı bilebilir? Hangi doku ve tat duyumlarının damağınıza hoş geleceğini sizden başka biri nasıl bilebilir? Diyet dünyasında kişisel sınırlar birçok düzeyde aşılır. Örneğin ne yemeniz, ne kadar yemeniz ve ne zaman yemeniz gerektiği söyleniyor. Bu kararların tümü, [bireysel özerklik ve vücut sinyallerine saygı duyarak kişisel seçimler olmalıdır. Yiyecek rehberliği başka bir yerden gelse de, ne zaman, ne ve ne kadar yiyeceğinizden nihai olarak siz sorumlu olmalısınız.

Bir diyet doktoru veya bir diyet planı sınırlarınızı aştığında, kendinizi güçsüz hissetmeniz normaldir. Yiyecek kısıtlamalarına ne kadar uzun süre uyarsanız, özerkliğinize yapılan saldırı o kadar büyük olur. Paradoksun yattığı yer burasıdır. Diyet yaparken, özerkliğinizi geri kazanmak ve sınırlarınızı korumak için muhtemelen daha fazla yiyerek isyan edeceksiniz. Ancak başkaldırma eylemi, bir şehir isyanı kadar kontrolden çıkmış hissetmenize neden olabilir. Bunun yerine, elinizde bir iç gıda savaşı var. Ancak gıda isyanı bir kez serbest bırakıldığında, yoğunluğu kontrol eksikliği duygularını ve iradeye sahip olmadığınız inancını pekiştirir. Sonunda kendinden şüphe ve utanç denizinde boğulmaya başlarsın. Psikolojik olarak sağlıklı bir davranış olarak başlayan şey, felaketle sonuçlanır. Nihayetinde, kişisel sınır korumasının bir sonucu olarak kilo kaybı sabote edilir. Sezgisel Yeme ile isyan etmenize gerek yok,

Birisi kilonuz veya nasıl görünmeniz gerektiği hakkında yorum yaptığında da sınırlar ihlal edilir. Yine, aşırı yiyerek isyan etmeye mahkumsunuz. Bir kez daha "unut seni" demenin bir yolu; "Bana ne tartacağımı söylemeye hakkın yok."

Rachel, hayatı boyunca diyet yapmış bir sanatçıdır. Güzel, zayıf karısını tüm meslektaşlarına göstermek isteyen başarılı bir avukatla evliydi. Sürekli olarak onun olabileceği kadar zayıf olmadığına dair ince sözler söylerdi. Hatta bir partide zengin bir tatlıya uzandığında ona pis bakışlar atacak kadar ileri giderdi. Rachel, kocasının arkasından (nazarından arınmış) yiyecekler sızdırarak kocasına isyan etti. Rachel, Sezgisel Yeme sürecinden geçerken, aslında kocasına karşı nihai isyan biçimi olarak fazladan kilo aldığını keşfetti.

Ancak isyanından dolayı güçlü ve güçlü hissetmek yerine, aslında zayıf, kontrolden çıkmış ve sefil hissettiğini fark etti. Doğal, daha düşük kilosunda daha iyi hissedeceğini biliyordu, ancak "bir şey" onu gizli ekstra yiyeceklere yöneltmeye devam etti. Rachel, hayatı boyunca bir kontrol, sınır ihlali ve isyan oyununa hapsolmuştu. Kocası ve diyet dünyası bu özgür ruhlu kadını kontrol etmeye çalışıyordu. Sınırlarını korumak için aşırı yemek yiyerek diyetlerle ve fazla kilolu kalarak kocasının uygunsuz talepleriyle savaşırdı.

Sonunda, Rachel iyi niyetli kocasına karşı çıktı ve ona, onun yemeği veya kilosu hakkında yorum yapmaya hakkı olmadığını söyledi. Başlangıçta karşı çıksa da, onun sınırlarına saygı duymaya başladı. Ayrıca diyetten vazgeçmek için kesin bir taahhütte bulundu. Sonuç olarak Rachel, gizli yeme alışkanlığının ve kendine olan şüphesinin ortadan kalktığını görünce şok oldu ve mücadele etmeden kilo vermeye başladı.

*Başarısızlığı Unut.*Tüm kronik diyet yapanlarımız, sanki başarısızlarmış gibi hissederek ofislerimize giriyorlar. Üst düzey yöneticiler, önde gelen ünlüler veya A notu alan öğrenciler olsun, hepsi yemek deneyimleri hakkında utanç verici bir şekilde konuşurlar ve yemek yeme alanında kendilerini başarılı hissedebileceklerinden şüphe duyarlar. Diyet zihniyeti, başarı veya başarısızlık duygularını pekiştirir. Sezgisel Yeme'de başarısız olamazsınız; bu, yol boyunca her noktada bir öğrenme sürecidir. Eskiden bir aksilik olarak düşünülen şey, bunun yerine bir büyüme deneyimi olarak görülecektir. Bunu başarısızlık olarak değil, ilerleme olarak gördüğünüzde hemen yolunuza devam edeceksiniz.

ADIM3:
DIETER ALETLERINDEN KURTULUN

Diyet yapan kişi, yemeğini düzenlemek için dış güçlere güvenir, düzenli bir yemek planına bağlı kalır, zamanı geldiği için yemek yer veya aç olsun ya da olmasın yalnızca belirli (ve ölçülü) bir miktarda yemek yer. Dieter ayrıca, "Kaç kilo verdim? Ağırlığım arttı mı azaldı mı?" Diyet aletlerinizi atmanın zamanı geldi. Yemek planlarından ve banyo tartılarından kurtulun. Kilo vermek için "mantıklı", kalorisi kısıtlı bir yemek planı yeterli olsaydı, zayıf insanlardan oluşan bir ulus olurduk; dergilerden, gazetelerden ve hatta bazı gıda şirketlerinden ücretsiz yemek planları kolayca alınabilir.

Sahte İdol Olarak Terazi."Lütfen, lütfen, sayı şu olsun..." Bu arzulu sayı duası Las Vegas'taki kumarhanelerde değil, ülke çapında özel evlerde yapılıyor. Ama tıpkı çaresiz bir kumarbazın şanslı numarasının gelmesini beklemesi gibi, dieter için de "terazi tanrısına" saygı göstermek beyhudedir. Ölçek ruletinin bir taramasında, umutlar ve çaresizlik, gün boyunca hangi ruh halinde olacağınızı nihai olarak şekillendirecek günlük bir dram yaratır. İronik bir şekilde, "iyi" ve "kötü" ölçekli sayıların her ikisi de aşırı yemeyi tetikleyebilir - bu ister bir yemek yeme kutlaması kutlaması olsun, ister bir teselli partisi olsun.

Ölçek ritüeli beden ve zihin çabalarını sabote eder; Connie örneğinde gösterildiği gibi, ilerlemenin günlerini, haftalarını ve hatta aylarını bir anda devalüe edebilir.

Connie, Intuitive Eating'de çok sıkı çalışıyordu ve tartılmaktan kaçınıyordu; bu, başlangıçta her gün ve hatta bazen evde günde iki kez tartıldığı için başlı başına bir başarıydı. Ancak Connie, üç ayda o kadar çok ilerleme kaydettiğini hissetti ki, önemli miktarda kilo verdiğinden emindi. İlerlemesini "doğrulamak" için Connie tartıya çıktı. Ancak kaybettiği kiloların sayısı, ne kadar harika hissettiğiyle karşılaştırıldığında hayal kırıklığı yarattı. Terazinin bir anlığına bumeranglanması Connie'yi diyet zihniyetine geri döndürdü. O hafta, Connie yiyecek alımını azalttı ve bu da büyük bir alemle sonuçlandı. Tartıya adım atmak, diyet zihniyetine geri adım atmaktı. Connie'nin tartı deneyimine diyet yaklaşımıyla karşılık vermesi şaşırtıcı değildi. Ayrıca, "Yanlış bir şeyler yapıyor olmalıyım.

Her şeye gücü yeten ölçeğe o kadar çok güç verilir ki, nihayetinde

çabalarımızı sabote eder. Ancak Sherry söz konusu olduğunda, tartı sürecini o kadar küçük düşürücü buldu ki, on beş yıl boyunca doktora gitmeyi erteledi! Elli beş yaşındaki Sherry, doktor muayenehanesinde tartılmak istemediği için (her gün evde tartılmasına rağmen) mamografi veya diğer temel fizik muayeneleri yaptırmamıştı. Bu durumda tartı, Sherry'nin sağlığının önüne geçiyordu; ailesinde aktığı için meme kanseri riski altındaydı. Mamografi çektirmek tartıdaki herhangi bir sayıdan daha önemliydi ama Sherry hemşirelerin rutin uyarılarına dayanamadı. Standart prosedürdü - randevunun nedeni ne olursa olsun hastayı tartın. Sherry, tartılmayı reddetme hakkına sahip olduğunun farkında değildi. Birlikte çalışmamızın ardından sonunda cesaretini topladı. Bir doktor randevusu aldı ve şu anda tıbbi bakımının temel bir bileşeni olmadığı için tartılmayı reddetti. Neyse ki fizik muayene sonuçları sağlıklıydı.

"Tartı" faktörünün genellikle bir kişinin ilerlemesini azalttığını bulduk. Tüm hastaları tarttığımız “eski günlerde”, seansların genellikle kilonun neden arttığını veya hiç hareket etmediğini tartışarak geçtiğini ve tartı-danışma seanslarına dönüştüğünü gördük. Hastalarımız da tartı kısmından bizim kadar korkuyordu.

Bir Pound Bir Pound Değilken. Bir kişinin kilosunu o kişinin vücut yağını yansıtmayan birçok faktör etkileyebilir. Örneğin, iki bardak su bir pound ağırlığındadır. Su tutma veya şişkinlik yapma eğilimindeyseniz, tartı, yediklerinizde bir değişiklik olmaksızın kolayca birkaç kilo yükselebilir. Ancak sık sık suçluluk duyan diyet yapanlar için su ağırlığının sonuçları ciddi görünebilir. Örneğin, hafta sonu fazladan bir tatlı yiyip ertesi Pazartesi tartılan birçok hastamız oldu. Ölçek beş kiloya çıkıyor ve beş kilo yağ aldıklarına inanıyorlar. Birçok dieter-müşteri kalori hesaplayıcıda hızlı olduğundan, "Hafta sonu fazladan 17.500 \ kalori yedin mi?" Tabii ki hayır, onların cevabı olurdu. Yine de beş pound yağ yapmak için 17 kalori fazlalığı gerekir,

Peki kilo alımını nasıl açıklarsınız? Su ağırlığı. Ölçek aniden yükselir veya düşerse, bunun nedeni genellikle vücuttaki sıvı değişimidir. Yüksek sodyumlu yiyecekler yemek, tuza duyarlı kişilerde su tutulmasına (yağ tutulmasına değil) neden olabilir. Yine de, kronik diyet yapanlar yanlış bir şey yaptıklarına ne kadar kolay inanırlar; beş kiloluk yiyeceği tek başlarına yutmuş olmalılar! HAYIR! HAYIR! HAYIR!

[z]Benzer şekilde, bir saatlik aerobikten hemen iki kilo vermek, iki kiloluk bir yağ kaybı değildir. Aksine, çoğunlukla terden su kaybıdır.

Bir haftada on kilo verdiklerini düşünen çılgınca diyet yapanlar,

istenmeyen bir sürprizle karşılaşabilirler. Tartının bir hafta önce tartıldıklarından on pound daha az gösterdiği doğru olsa da, soru şu ki, ne tür bir kilo verdiler? Bir haftada on kilo yağ kaybetmek için 35.000 kalorilik bir enerji açığı veya her gün 15.000 kalorilik bir enerji açığı gerekir! Ortalama bir kadın günde sadece 1.500 ila 1.600 kalori tüketir. Üzücü gerçek şu ki, bu kişi, kas erimesi sürecinden dolayı, genellikle kasları pahasına çok fazla su ağırlığı kaybediyor. Kas esas olarak sudan oluşur (yaklaşık yüzde 70).

Aç bir vücuda yeterli kalori verilmediğinde, vücut bir enerji kaynağı için kendini yamyam eder. Vücudun ana direktifi, ne pahasına olursa olsun enerjiye sahip olması gerektiğidir - bu, hayatta kalma mekanizmasının bir parçasıdır. Kaslardaki protein vücut için değerli enerjiye dönüştürülür. Bir kas hücresi yok edildiğinde, su açığa çıkar ve sonunda dışarı atılır.

ÖZET: DİYET MANTIĞINA KARŞI DİYET OLMAYAN MANTALİTE

Sorun	Diyet Zihniyeti	Diyet Dışı Zihniyet
Yeme/Yiyecek Seçenekleri	• Bunu hak ediyor muyum? • Ağır bir yemek yersem, bunu telafi etmenin bir yolunu bulmaya çalışırım. • Ağır yiyecekler yediğimde kendimi suçlu hissediyorum. • Genellikle yemek yediğim bir günü iyi ya da kötü olarak tanımlarım. • Yiyecekleri düşman olarak	• Aç mıyım? • YapmakBENistiyor? • Yemezsem mahrum kalır mıyım? • Tatmin edici olacak mı? • Tadı güzel mi? • BENsuçluluk duymadan yemek yemenin tadını çıkarmayı hak ediyor.
Egzersiz Faydaları	• Öncelikle yakılan kalorilere odaklanıyorum. • Belirli bir egzersiz gününü kaçırırsam kendimi suçlu hissederim.	• 1öncelikle egzersizin beni nasıl hissettirdiğine, özellikle enerji veren ve stresi azaltan faktörlere odaklanın.
İlerleme Görünümü	• Kaç kilo verdim? • Nasıl görünüyorum? • Diğer insanlar kilom hakkında ne düşünüyor? • İyi iradem var.	• Kilomla ilgilensem de, bu benim birincil hedefim veya ilerleme göstergesi değil. • Kendime ve yemeğe olan güvenim arttı. • "Boş yemeyi" bırakabiliyorum. • İç vücut ipuçlarını tanıyorum.

İşte değerli kilo kaybınız. Yontulmuş kas, metabolizmanızı düşürmeye katkıda bulunur. Kaslar metabolik olarak aktif dokulardır—genellikle ne kadar çok kasımız varsa, metabolizma hızımız o kadar yüksek olur. Erkeklerin kadınlardan daha fazla kalori yakmalarının sebeplerinden biri de budur; daha fazla kas kütleleri vardır.

Artan kas kütlesi, metabolik olarak daha aktif ve arzu edilirken, yağdan daha ağırdır. Kas ayrıca yağdan daha az yer kaplar.

"Bu kesinlikle faydalı olsa da, kronik diyet yapan bir kişi genellikle artan veya değişmeyen ölçek numarasından rahatsız olur. Ölçek vücut kompozisyonunu yansıtmaz - tıpkı kasapta bir parça bifteği tartmanın size etin ne kadar yağsız olduğunu söylememesi gibi. .

Terazide tartmak, yalnızca kilonuza odaklanmanızı sağlar; Sezgisel Yeme ile tekrar temasa geçme sürecine yardımcı olmuyor. Sürekli tartmalar sizi hüsrana uğratabilir ve ilerlemenizi engelleyebilir. En iyi bahis - kendinizi tartmayı bırakın.

SEZGİSEL YEME ARAÇLARI

Sezgisel Yiyen'in araçları, size neyi, ne zaman ve ne kadar yemeniz gerektiğini söyleyen dış güçler değil, içsel ipuçlarıdır. Ancak bu içsel ipuçlarını elde etmek ve anlamak için yeni bir dizi elektrikli alete veya daha doğrusu, sonraki bölümlerde tartışılacak olan güçlendirme araçlarına ihtiyacınız var.

Bölüm 6

2. İLKE:
Açlığınızı Onurlandırın

Vücudunuzun biyolojik olarak yeterli enerji ve karbonhidratla beslenmesini sağlayın. Aksi takdirde, aşırı yemek için birincil dürtüyü tetikleyebilirsiniz. Aşırı açlık anına ulaştığınızda, tüm ılımlı, bilinçli yeme niyetleri gelip geçici ve alakasız olur. Bu ilk biyolojik sinyali onurlandırmayı öğrenmek, kendinize ve yiyeceğe olan güveni yeniden inşa etme aşamasını hazırlar.

A. diyet yapan vücut aç bir vücuttur. Sert karşılaştırma? Hayır. Diyet yapan bir vücut, Etiyopya veya Somali'de açlıktan ölmek üzere olan bir kişiye benzemese de, diyetten kaynaklanan "semptomlar" açlık durumuna çarpıcı bir benzerlik gösterir. Diyete başlarken her köşe başında bir McDonald's olduğunu vücut bilmez. Vücut söz konusu olduğunda, bir kıtlık halinde yaşıyor ve uyum sağlaması gerekiyor. Besin (enerji) ihtiyacımız o kadar temel ve ilkeldir ki, yeterince enerji alamıyorsak, vücudumuz doğal olarak güçlü biyolojik ve psikolojik mekanizmalarla bunu telafi eder.

Gıda yoksunluğunun gücü, 2. Dünya Savaşı sırasında Dr. Ancel Keys tarafından yürütülen ve kıtlık çekenlere yardım etmek için tasarlanan, dönüm noktası niteliğindeki bir açlık araştırmasında keskin bir şekilde gösterildi. Çalışmanın denekleri, üstün "psikobiyolojik dayanıklılığa" sahip oldukları için seçilen otuz iki sağlıklı erkekti.—üstün zihinsel ve fiziksel sağlık.

Çalışmanın ilk üç ayında erkekler günde ortalama 3.492 kalori alarak istedikleri gibi yemek yediler. Sonraki altı ay, yarı açlık dönemiydi. Erkeklerin vücut kompozisyonlarına bağlı olarak ağırlıklarının yüzde 19 ila 28'ini kaybetmeleri gerekiyordu. Kaloriler neredeyse yarı yarıya azaltılarak günde ortalama 1.570'e düşürüldü. Etkileri

yarı açlık ürkütücüydü ve kronik diyetin semptomlarını çarpıcı biçimde yansıtıyordu:

- Metabolik hızlar yüzde 40 azaldı.
- Erkekler yemeğe takıntılıydı. Yiyecek isteklerini artırdılar ve yemek yemekten ve yemek tarifleri toplamaktan bahsettiler.
- Yeme tarzı değişti - açgözlü bir şekilde yutkunmaktan yeme deneyimini oyalamaya kadar bocaladı. Bazı adamlar yemekleriyle oynadılar ve iki saat boyunca bir yemekle oyalandılar.
- Araştırmacılar, "Birkaç erkek diyetlerine uymadı ve bulimia vakaları bildirdi." Bir adamın "irade gücünü" tamamen kaybettiği ve birkaç kurabiye, bir çuval patlamış mısır ve iki muz yediği bildirildi. Başka bir denek "diyet kurallarını bariz bir şekilde çiğnedi" ve birkaç dondurma ve maltlı süt yedi ve hatta kuruşluk şeker çaldı.
- Bazı erkekler, daha fazla yiyecek tayınları elde etmek için kasıtlı olarak egzersiz yaptı.
- Kişilikler değişti ve birçok durumda ilgisizlik, sinirlilik, karamsarlık ve depresyon başladı.

Erkeklerin bir kez daha istedikleri gibi yemek yemelerine izin verildiği yeniden besleme döneminde, açlık doyumsuz hale geldi. Erkekler yemek yemeyi bırakmakta zorlandılar. Hafta sonu savurganlıkları 8.000 ila 10.000 kaloriye kadar eklendi. Çoğu erkeğin yemeklerini normalleştirmesi ortalama beş ay sürdü.

Bu klasik çalışmanın yapıldığı dönemde Arnold Schwarzenegger'lerin veya fitness ve yemek divalarının olmadığını hatırlamak önemlidir. Beslenme araştırmaları henüz başlangıç aşamasındaydı. Yine de bu adamlar, medya güdümlü veya toplum güdümlü olmayan gıdaya karşı ilkel bir saplantı yaşadılar; bunun yerine biyolojik bir hayatta kalma mekanizması tarafından tetiklendi. Bu tür davranışlar, yiyecek yoksunluğu karşılaşmalarından önce bu adamlarda hiç gözlemlenmemişti! Bu klasik bir açlık çalışması olmasına rağmen, kalori düzeyi erkekler için 1.500 kalorilik modern bir kilo verme diyetinin temsilcisidir. Bu adamlar yemek yiyorlardı. Aynı çalışmanın günümüzün zayıf olma baskısı altında yapıldığını hayal edin.

Klasik Keys çalışmasını okuyan birkaç müşterimiz oldu ve kendi deneyimlerinin yarı aç erkeklerinkine benzerliği karşısında şaşkına döndüler.

Örneğin Mary, ikinci "Sıvı hızlı programını" tamamladıktan sonra yiyeceklere her zamankinden daha fazla takıntılı hale geldiğini belirtti. Mary'nin kaydettiği en büyük paradoks, yemek yapmayı sevmemesi ve yeni aletlerini veya yemek kitaplarını kullanmamasıydı!

Jan, hayatının büyük bir bölümünde diyet yapmıştı. Ama diyet yaptıkça yemeğe olan ilgisi arttı. Zengin gurmelerden sparta mutfağına kadar her türden dergi ve gazete tariflerini topladı ve onları ilgi çekici romanlar gibi okudu. Yine de leziz tarifler hazırlamaya asla cesaret edemezdi; bunun yerine, onun yemek fantezileri ve yiyecek / gerçeklerden kaçıştı.

*Fareler ve erkeklere dair.*Sıçanlar, kesinlikle insanlar gibi sosyal baskılara ve yeme nüanslarına maruz kalmazlar, ancak yiyeceklerden mahrum bırakıldıklarında, fareler de aşırı yerler. Bir çalışmada sıçanlar, biri gıdadan yoksun bırakılmış ve bir kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrıldı. Yiyecekten yoksun bırakılan fareler, dört güne kadar yiyeceksiz kaldılar ve ardından kilolarını geri alana kadar tekrar yemelerine izin verildi. Daha sonra her iki fare grubuna da, kemirgen dünyasındaki beş yıldızlı yemek gibi, sıradan fare yemi temellerinin ötesinde, "lezzetli bir diyet" için ücretsiz erişim verildi. Her iki grup da kilo alırken, gıda yoksunluğu grubundakiler, daha önceki yoksunluk süreleriyle doğru orantılı olarak daha fazla kilo aldı.

İLK AÇLIK

Naomi Wolf, The Beauty Myth adlı kitabında açlığın psikolojik dehşetinin derin olduğunu belirtiyor. Açlık sona erdikten sonra bile, onun rahatsız edici dehşeti devam ediyor. Fakir ülkelerden evlat edinilen aç yetimlerin, yıllarca güvenli bir ortamda yaşadıktan sonra bile yiyecek kaçakçılığı yapma ve yiyecek saklama dürtüsünü nasıl kontrol edemediklerini aktarıyor. Toplama kampından sağ kurtulanların orantısız bir kısmı artık obez.

Araştırma tarihçileri, kıtlık veya yiyecek kıtlığı zamanlarında, yemeğin toplumsal sorunlara yol açan ağır basan bir meşguliyet haline geldiğini belgelediler: sosyal davranışların bozulması, işbirliğine dayalı çabanın terk edilmesi, kişisel gururun ve aile bağlarının kaybı. Yiyecekle bu meşgul olma, yiyecek yoksunluğu zamanlarında gözlemlenirken, bu eylemler aynı zamanda bireysel düzeyde diyet davranışını da yansıtır. Diyet yaparken, örneğin yemekle uğraşmak istemediğiniz için bir parti davetini geri çevirerek veya diyetiniz bitene

kadar dışarı çıkmayarak ne sıklıkla sosyal olarak daha izole oldunuz?

Diyetten kaynaklanan açlık ve yemek takıntısı korkunç bir olay olarak yaşanmasa da kalıcı bir iz bırakır.

Karen, yaşamı boyunca tıbbi olarak denetlenen birkaç oruç tutmuştu ve açlık yaşamaktan korkmaya başladı. Ona göre açlık ürkütücüydü ve çoğu zaman kontrolsüz yemek yemesiyle sonuçlanıyordu, bu da onun açlık korkusunu pekiştiriyordu. Bu nedenle Karen, diyetler arasında kendisini her zaman "tok" durumda tuttu ve asla gerçekten nazik bir biyolojik açlık yaşamadı. Tüm o doymak bilmez yoğunluğuyla, aşırı açlığın nasıl bir his olduğunu yalnızca o biliyordu. Açlıktan kaçınmak için sürekli yemek yiyordu, ancak ısrarlı yemek daha fazla kilo almasına neden oluyordu, bu yüzden yeni bir diyete veya oruç programına başlayacaktı ve kısır döngü devam edecekti - diyetten kaynaklanan açlık ve ardından aşırı yeme.

YEMEYİ TETİKLEYEN MEKANİZMALAR

Kronik diyet yapan biri olsanız da olmasanız da, vücudunuz ihtiyaç duyduğu enerjiyi yiyeceklerden alamadığında güçlü biyolojik mekanizmalar tetiklenir. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ne gıdanın temel insan ihtiyaçlarından biri olarak dahil edilmesi tesadüf değildir - insan ihtiyaçlarını sıralayan ve daha karmaşık ihtiyaçları karşılamaya devam etmeden önce belirli temel ihtiyaçların karşılanması gerektiğini öne süren bir model. Yiyecek ve enerji, insan türünün hayatta kalması için o kadar önemlidir ki, yeterince yemezsek, hem fiziksel hem de psikolojik olarak yeme dürtümüzü harekete geçiren biyolojik bir fitili ateşleriz. Açlık dürtüsü gerçekten bir zihin-beden bağlantısıdır. Yemek yemek o kadar önemlidir ki, iştahı sağlayan sinir hücreleri beynin hipotalamus bölgesinde yer alır. Çeşitli biyolojik sinyaller yemeyi tetikler. Pek çok insanın bir irade sorunu olduğuna inandığı şey, bunun yerine biyolojik bir dürtüdür. Biyolojik yeme dürtüsünün gücü ve yoğunluğu hafife alınmamalıdır. Beyinden gelen nörokimyasallar, yeme davranışımızı vücudumuzun biyolojik ihtiyacıyla koordine eder. Beyin, karmaşık bir kimyasal ve nöral geri bildirim sistemi aracılığıyla, tüm vücut sistemlerimizin enerji ihtiyaçlarını andan ana izler. Ve ne yememiz gerektiğine dair çok kesin kimyasal direktifler veriyor. Oruç tutmak veya kısıtlamak özellikle iştah kontrolü için zararlıdır. Sadece bizi yemeye teşvik eden nörokimyasal anahtarları açar. Beyin, karmaşık bir kimyasal ve nöral

geri bildirim sistemi aracılığıyla, tüm vücut sistemlerimizin enerji ihtiyaçlarını andan ana izler. Ve ne yememiz gerektiğine dair çok kesin kimyasal direktifler veriyor. Oruç tutmak veya kısıtlamak özellikle iştah kontrolü için zararlıdır. Sadece bizi yemeye teşvik eden nörokimyasal anahtarları açar. Beyin, karmaşık bir kimyasal ve nöral geri bildirim sistemi aracılığıyla, tüm vücut sistemlerimizin enerji ihtiyaçlarını andan ana izler. Ve ne yememiz gerektiğine dair çok kesin kimyasal direktifler veriyor. Oruç tutmak veya kısıtlamak özellikle iştah kontrolü için zararlıdır. Sadece bizi yemeye teşvik eden nörokimyasal anahtarları açar.

Pek çok çalışma, gıda kısıtlaması ve diyetle vücut ağırlığını azaltmanın metabolik veya beyin kimyamız için bir anlam ifade etmediğini göstermiştir. Aslında, ters tepiyor. İştahı düzenleyen biyolojik kimyasallar aynı zamanda ruh halimizi ve ruh halimizi, fiziksel enerjimizi ve cinsel yaşamımızı da doğrudan etkiler.

Çoğu araştırmacı, yememizi etkileyen hem karmaşık biyolojik hem de psikolojik mekanizmalar olduğu konusunda hemfikirdir. Bu bölümde, özellikle yemekten mahrum kaldıysak veya diyet yaptıysak, yeme isteğimizi harekete geçiren derin biyolojik mekanizmalara odaklanacağız.

Yüksek Sindirim

Araştırmalar, gıdadan yoksun bireylerde, vücudun biyolojik olarak yemek yeme anına hazırlandığını göstermiştir, tıpkı bir sprinterin patlayıcı bir başlangıç için hazır pozisyonda çömelmiş olması gibi, başlangıç tabancası tetiklendiği anda.

- Tükürük salgısı, ortada yiyecek veya yeme önerisi olmadığında bile, yiyecek yoksunluğunun artmasıyla artar! Bu, hem diyet yapanlar hem de normal (diyet yapmayan) bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda gösterilmiştir.
- Diyet yapanlarda yemekten önce ve sonra artan sindirim hormonları bulunmuştur.

*Karbonhidrat Açlığı: Nöropeptit*F

Nöropeptid Y (NPY), beyin tarafından üretilen ve vücudun birincil ve tercih edilen enerji kaynağı olan karbonhidratları yeme dürtümüzü tetikleyen bir

kimyasaldır. NPY hakkında bildiklerimizin çoğu sıçanlar üzerinde yapılan araştırmalardan gelse de, bu beyin kimyasalının karbonhidrat açısından zengin öğünlerin hem boyutunu hem de süresini artırarak insan yeme davranışı üzerinde derin bir etkiye sahip olabileceğini gösteren birçok kanıt vardır.

Yiyecek yoksunluğu veya az yeme, NPY'yi harekete geçirerek vücudun daha fazla karbonhidrat aramasına neden olur. Bir sonraki yemek ya da yeme fırsatı geldiğinde, bu kolayca yüksek karbonhidratlı bir alem haline gelebilir - bunun nedeni iradenizin olmaması ya da kontrolden çıkmış olmanız değil; biyolojiniz (daha ziyade NPY), "beni besleyin" diye bağırıyor.

NPY, akşam yemeğinden kahvaltıya bir gecelik açlık dahil olmak üzere, uygulanan herhangi bir gıda yoksunluğu süresinden sonra yükseltilir. NPY seviyeleri doğal olarak sabahları en yüksek seviyededir, çünkü bir gecelik oruçtan kaynaklanan kısa süreli gıda yoksunluğudur. Yüksek NPY seviyeleri, sabahları yemek yemenin biyolojik temelinin bir parçasıdır! Bir gecelik açlık sırasında, vücudunuzun karaciğerdeki karbonhidrat depoları boşaltılır ve yeniden doldurulması gerekir. Sabahları resmen boş uyanıyorsunuz. Ancak kahvaltıyı atlarsanız, bunun bedelini muhtemelen NPY seviyesindeki artışlarla ödersiniz, bu da öğleden sonra mide bulantısına neden olabilir.

Beyin ayrıca karbonhidratlar yakıt olarak yakıldığında ve stres zamanlarında daha fazla NPY üretir. Karbonhidrat yemek, başka bir beyin kimyasalı olan serotonin üzerindeki etkisiyle NPY'yi kapatır. Daha fazla karbonhidrat yediğimizde, serotonin üretimini artırmaya yardımcı olur, bu da NPY üretimini durdurur ve karbonhidrat isteğini durdurur.

Gerçek açlığınızı ne kadar çok inkar ederseniz ve doğal biyolojinizle savaşırsanız, yiyecek istekleri ve saplantıları o kadar güçlü ve yoğun hale gelir. Oruç tutmak veya kısıtlamak özellikle NPY'yi hızlandırır ve vücudu daha fazla karbonhidrat aramaya yönlendirir. Bu nedenle, bir sonraki yemek yeme fırsatı ortaya çıktığında, kolayca yüksek karbonhidratlı bir tıkınırcasına dönüşebilir.

Karbonhidratlar için neden böyle bir kimyasal dürtü var? Karbonhidratların vücutta oynadıkları kritik role kısaca bir göz atalım; bu, ilk açlık dürtüsünü anlamanıza yardımcı olacaktır.

*Karbonhidratların Önemi.*Karbonhidratlar, vücut için besin enerjisinin altın standardıdır. Hücreler, glikoz formundaki karbonhidratları belirli bir düzeyde aldıklarında en iyi şekilde çalışırlar ve küçük düşüşler bile sorunlara neden

olabilir. Beyin, sinir sistemi ve kırmızı kan hücreleri, yakıt için yalnızca glikoza güvenir. Glikozun önemi nedeniyle, kandaki seviyeleri iki hormon, insülin ve glukagon tarafından yakından düzenlenir.

Karaciğerde, seviyeler çok düştüğünde kana daha fazla glikoz sağlanmasına yardımcı olan glikojen şeklinde depolanan çok sınırlı miktarda karbonhidrat vardır. Yine de bu değerli yakıt rezervi normalde yalnızca üç ila altı saat sürer (enerji ihtiyacının daha düşük olması nedeniyle karaciğer glikojeninin daha uzun süre dayandığı geceler hariç). Bu yakıt rezervi nasıl değiştirilir? Yemek yiyor. Yemek yiyor. Karbonhidrat açısından zengin yiyecekler yemek, yani.

Bir diyette karbonhidrat yoksa, vücut vücuda hayati enerji sağlamak için yaratıcı yakıt doldurma mekanizmalarına yönelmek zorundadır. Esas olarak / kastan gelen protein parçalanacak ve öncelikle glikoz formunda enerjiye dönüştürülecektir. Bu, çerçeve yapısından ahşabı almak gibi bir şey.Evinizde şöminenizde yakıt olarak kullanmak için. Odun yanacak ve gerekli yakıtı sağlayacaktır, ancak bunu yüksek bir bedel karşılığında yapar. Yapınızın bütünlüğünü \ kaybetmeye başlarsınız!\

Yüksek proteinli bir diyet yemenin bu parçalanmanın oluşmasını engelleyeceğini düşünüyorsanız, öyle değil. Yetersiz miktarda enerji veya karbonhidrat yediğinizde, diyetteki protein de enerji olarak kullanılmak üzere yönlendirilecektir. Bu nedenle, bu "yüksek proteinli diyet" bir sigorta değildir. Bunun yerine protein, vücutta kullanım amacından ziyade pahalı bir yakıt kaynağı olarak kullanılır. Bir inşaat tedarikçisinin evinizi yeniden inşa etmek için bol miktarda odun sağlaması gibi. Evinizi onarmak yerine sürekli olarak o odun yığınını şenlik ateşi yakmak için kullanıyorsanız, yine de zayıf bir yapınız kalır. Benzer şekilde, vücuttaki kasları, hormonları, enzimleri ve hücreleri korumak ve oluşturmak için protein gereklidir. Karbonhidratlar ve enerji eksik olduğunda, protein yakıt sağlamak için birincil rolünden kaydırılır.

Müşterilerimizin çoğu, yeterli enerjimiz olmadığında vücudumuzun sonunda yağ yakmaya başlayacağına inanıyor. Bu şekilde çalışmıyor. Beynin ve vücudun diğer bölümlerinin sadece yakıt için karbonhidratlara ihtiyacı olduğunu unutmayın. Depolanan yağın sadece çok küçük bir bileşeni (yüzde 5) karbonhidrat yakıtına dönüştürülebilir. Öte yandan, vücutta proteini glikoza dönüştürmek için bol miktarda enzim bulunur.

İnsanların düşük karbonhidratlı veya oruçlu diyetlerde bu kadar çabuk kilo vermelerinin bir nedeni, kendi protein dokularını yakıt olarak tüketiyor olmalarıdır. \ Protein, kilo başına yağın yalnızca yarısı kadar kalori içerdiğinden,

iki kat daha hızlı kaybolur. Her kilo vücut proteini ile üç veya dört kilo ilişkili su kaybedilir. Vücudunuz bu hızla kendini tüketmeye devam ederse yaklaşık on gün içinde ölüm gerçekleşir. Ne de olsa, karaciğer, kalp kası ve akciğer dokusu - tüm hayati dokular - yakıt olarak yakılıyor. Kalp kası kötüleştiğinde bile, daha az güçle ve daha yavaş bir kalp atış hızıyla aynı miktarda işi sürdürmek zorundadır. Özünde, yamyam kalp kası daha küçük, arızalı bir motorla daha çok çalışmak zorundadır; pompalama performansı, kaybedilen kalp dokusu miktarıyla orantılı olarak azalmaz.

Sonunda vücut, depolanmış yağı keton adı verilen beyin ve sinir sistemi için kullanılabilir bir enerji biçimine dönüştürebilir. Bu süreç ketozis olarak bilinir. Ketoz, uzun süreli açlığa veya karbonhidrat yoksunluğuna bir adaptasyondur. Ama sadece yaklaşık yarısıbeyin hücreleri bu bileşikleri enerji için kullanabilir. Bu nedenle, yağ bu yoksunluk koşullarında kullanıldığında, ketonları yakıt olarak kullanamayan sinir sistemi hücrelerine glikoz sağlamak için vücudun yağsız dokusu (protein) hızlı bir şekilde kaybolmaya devam eder. Alt çizgi? Yeterli karbonhidrat ve enerji önemlidir!.

Santral Hücre Teorisi

Açlık sinyalleri, tek başına düşük karbonhidratlardan etkilenmez. Hücre araştırmacıları Nicolaidis ve Even'in çalışmasına göre, açlık sinyali hücrenin genel enerji ihtiyacı tarafından üretiliyor. Hücresel güç düşük olduğunda, açlığa neden olan bir sinyal üretecektir. Hücreler enerjilerini esas olarak karbonhidrattan alırken, protein ve yağ, açlığı tetikleyebilecek hücresel güç denkleminde hesaba katılır. Örneğin, ev aletlerinizden biri saf elektrikle çalışsa bile, enerjisini pillerden veya benzinle çalışan bir jeneratörden de alabilir. Hepsi enerji sağlar, ancak farklı maliyet ve verimlilikleri vardır. Enerji sağlayan tüm besinler (karbonhidratlar, protein ve yağ) sonunda hücreler tarafından kullanılan tek bir evrensel enerji birimi olan ATP'ye dönüştürülür. ATP, hücrelere güç sağlayan kimyasal enerjidir, ve böylece vücudumuz. Nicolaidis ve Even, açlık sinyalinin hücrenin genel ATP ihtiyacı tarafından tetiklendiğini öne sürüyorlar.

Özetlemek gerekirse, enerjiye ihtiyacımız var. Enerji yiyeceklerden gelir.

Biyolojinizi İkinci Olarak Tahmin Etmek

Vücudumuzun yeterli enerji (yiyecek) almasını sağlamaya yardımcı olan karmaşık ve zarif biyolojik sistemlere rağmen, çoğu zaman kronik diyet yapan

kişi biyolojiyi düşünmeye çalışır. Açken yemek yemektense, yemek yemek genellikle diyet yapan kişinin koyduğu kurallara dayalı olarak bilişsel bir ayar noktasına bağlıdır (Zamanı geldi mi? Bunu hak ediyor muyum? Çok mu fazla? Ve benzeri). Örneğin, Alice sabahın erken saatlerinde egzersiz yaptığı günlerde, daha büyük (ama uygun) bir kahvaltı yaptığı için kendine kızardı. Vücudunun yemeğin "ekstra" kısmını hak etmediğinden endişeleniyordu, bu yüzden çözümü öğle yemeğini atlamaktı. Öğle yemeğini atlamak kolaydı çünkü Alice meşgul bir yönetici asistanıydı ve günde hiçbir zaman işini yapmaya yetecek kadar saati olmuyordu. Meşguliyeti, yüzeye çıkacak herhangi bir öğleden sonra açlığını meşgul etti. Ama Alice akşam eve geldiğinde, o kadar aç olurdu ki, akşam yemeğinde ve genellikle gecenin geç saatlerine kadar fazla yerdi. Ya da bir restoranda yemek yiyorsa, ekmek sepetini yutar ve tabağını temizler, yemeğinin sonunda kendini tıkalı ve suçlu hissederdi.

Çok uzun süre yemek yemeden kalan diyet yapmayanlar bile sıklıkla aşırı yemek yerler. (Unutmayın, fareler bile yiyeceksiz kaldıklarında aşırı yerler.) Ayrıca, sağlığınız ve diyet niyetiniz ne olursa olsun, aç bir durumdayken, dürtüsel olarak daha fazla yiyecek satın almanız olasıdır.

Açlık durumunuzu sürekli olarak inkar etmenin sorunu iki yönlüdür. İlk olarak, genellikle aşırı yeme dönemine dönüşür. İkincisi, zihin açlık sinyallerini görmezden gelmeye çok alıştığında, bunlar solmaya başlar ve artık onları duymazsınız. Ya da açlığı yalnızca olumsuz olabilecek aşırı, açgözlü durumlarda "duyabilirsiniz". Bu, yiyecek konusunda size güvenilemeyeceğine inanmanızı daha da şartlandırır, çünkü açgözlü açlık genellikle aşırı yemeyi tetikler. Bu kısmen, kronik diyet konusunda psikolojik uzmanlar olan C. Peter Herman ve Janet Polivy tarafından geliştirilen Yeme Düzenlenmesi için Sınır Modeli ile açıklanmaktadır. Bu model, yemenin hem biyolojisini hem de psikolojisini dikkate alır.

Sınır Modeli, diyet yapanların bilişsel ayar noktaları aracılığıyla normal biyolojik açlık ve tokluk ipuçlarını nasıl uç noktalara kadar zorladıklarını açıklar. Nazik açlık hisleri, sürekli olarak onları bastırmaya çalışan bir diyet yapan kişi için körelmiştir. Bunun yerine, dieter yalnızca aşırı, yırtıcı bir açlık hissedebilir.—ya da o kadar bağlantısız olun ki, duyguaçlığı belirlemek zordur. Benzer şekilde, bu birey için rahat tokluğun nasıl bir his olduğunu bilmek giderek daha zor olabilir. Bunun yerine dieter, Herman ve Polivy'nin "biyolojik kayıtsızlık" dediği gri bir bölgede geziniyor. Biyolojik kayıtsızlık bölgesinde, net bir açlık veya tokluk işareti yoktur. Bu alan, kronik diyet yapan kişi için o kadar

geniştir ki, içsel yeme ipuçlarına dayalı yemek yerine - yiyecek düşünceleri ve yargıları hakim olur ve diyet yapan kişiye ne yapması gerektiğini söyler.

İLK GIDA TERAPİSİ: AÇLIĞINIZI ONURLANDIRIN

Diyet ve yiyecek endişesinden arınmış, normal beslenme dünyasını geri kazanmanın ilk adımı, biyolojik açlığınızı onurlandırmaktır. Vücudunuzun sürekli olarak yiyeceğe erişebileceğini, diyet ve mahrumiyetin kesin olarak sona erdiğini bilmesi gerekir. Aksi takdirde, biyolojiniz her zaman nöbette olacak ve kendinizi empoze ettiğiniz gıda yoksunluğunu önlemeye hazır olacaktır.

Vücudunuzun biyolojik olarak yenilenmesi gerekiyor. Diyet üstüne diyet, vücudunuza kişisel kıtlıkların sık olduğunu öğretti, bu yüzden tetikte kalması gerekiyor. Unutmayın, kıtlıklar ve yiyecek kıtlıkları, modern zamanlarımızda bile her zaman var olmuştur. Bedenlerimiz, enerji gereksinimlerimizi azaltarak, yeme dürtümüzü tetikleyen biyolojik kimyasalları artırarak vb. yollarla kıtlıklarda hayatta kalmak için hâlâ biyolojik olarak donanımlıdır.

Vücudunuz aç değilken yemek yemeyi bırakmak çok daha kolaydır. Örneğin, bir odada olduğunuzu ve aç bir çocuğa bir tabak kurabiye verdiğinizi hayal edin. Çocuğa sadece bir kurabiye yiyebileceğini söylersiniz. Odadan çıkarsınız ve çocuğu tüm tabakla baş başa bırakırsınız. Aç çocuk ne yapsın? Elbette tüm kurabiyeleri yiyin (ve kırıntıları yalayın). Ancak çocuk, açken kurabiyelerin (veya başka herhangi bir yiyeceğin) her zaman hazır olduğunu bilseydi, yoğun yemek yeme dürtüsü büyük ölçüde azalırdı. Aynı durum diyet yapanlar için de geçerlidir.

Örneğin, Barbara genellikle kendini aç bir durumda tutardı. Sadece çok acıktığında yemek yemesine izin verdi. Kendi tanımına göre, sadece açken yemek yemesine izin veriyorsa, ancak açgözlü değilse, aşırı yediğini düşündü. Yine de, "normal" açlık tanımı açgözlülük olduğu için, yemek yemesi bir ziyafetten kıtlık döngülerine kadar gidip geliyordu.

AÇLIK SESSİZLİĞİ

Ya artık açlık hissetmiyorsanız veya hafif açlık hissinin nasıl bir his olduğunu gerçekten bilmiyorsanız? Onu geri alabilir misin? Evet. Ama önce açlığın neden susturulabileceğine dair birkaç nedene bakalım.

- *uyuşturma*Pek çok insan yıllar içinde diyet gazlı içecekler, kahve ve çay

gibi kalorisiz içeceklere dönerek açlık sancılarını bastırmayı veya önlemeyi öğrendi. Midedeki sıvı geçici olarak mide mekanizmasını kandırarak tokluk hissi verir.

• *diyet*Diyet yapanlar, açlıklarını inkar etmeye o kadar alışırlar ki, onu görmezden gelmek kolaylaşır. Sonunda, açlık iç kapılarını çaldığında ve yanıt gelmediğinde, kapı çalma, daha doğrusu mide guruldaması durur.

• *Kaos.*Hayatınızdaki veya işinizdeki yangınları söndürmekle meşgulken açlığı bastırmak veya yok saymak çok kolaydır. Bu kronik bir model ise, açlık yavaş yavaş kaybolabilir.

• *Kahvaltıyı atlamak.*Bazı müşterilerimiz sabahları kahvaltıyı atlıyorlar çünkü günün geri kalanında kendilerini daha aç hissetmelerine neden olduğunu söylüyorlar ya da aceleleri var. Yine de açlık, kucaklanması gereken normal, memnuniyetle karşılanan bir vücut sinyalidir. Bu, vücudunuzun ihtiyaçları ile tekrar temasa geçtiğinizin bir işaretidir. Ancak bu danışanlar açlıklarından korktukları için ertesi sabah kahvaltı yapmayarak yanıt verirler - bu da açlık sessizliğinin kısır döngüsünü tekrarlar.

BİYOLOJİK AÇLIK NASIL ONURLANIR?

Eğer onu hiç dinlemiyorsanız, açlığı duymak çok zordur. Biyolojik açlığınızı onurlandırmanın ilk adımı, onu dinlemeye başlamaktır. Açlık senfonisi, farklı insanlar için değişen birçok sese sahiptir. Tıpkı bir orkestra şefinin bir senfonideki her enstrümanın sesini ayırt edebilmesi gibi, siz de sonunda belirli bedensel duyumları ve bunların ne anlama geldiğini anlayabileceksiniz. Başlangıçta, aşikar açgözlü açlığı tanıyabilirsiniz, ancak hafif açlık sancılarını tanımakta güçlük çekebilirsiniz. Benzer şekilde, eğitimsiz müzik kulağı için yüksek sesli zilleri tespit etmek kolay olabilir, ancak fagotun veya obuanın daha ince seslerini algılamak zaman ve dinleme gerektirecektir.

Her yemek yediğinizde kendinize şunu sorun: “Aç mıyım? Açlık seviyem nedir?” Açlık hissini tanımlamak zorsa, kendinize şunu sorun: “En son ne zaman acıktım? Midem nasıldı? nasıl | ağzım hissetti mi? Aşağıdakilerin herhangi bir kombinasyonu, açlık • duyumları veya semptomları olarak deneyimlenebilir (hafiften şiddetliye değişen):

- Midede hafif guruldama veya kemirme
- Hırıltı sesleri

- sersemlik
- Konsantrasyon zorluğu
- Rahatsız mide ağrısı
- sinirlilik
- Baygın hissetmek
- Baş ağrısı

Açlığınızın gelgiti diğer insanlarınkine uymayabilir - sorun değil, bireyseldir. Aşırı aç veya yırtıcı olmamaya özen gösterin. Bunu ölçmek sizin için zorsa, genel bir kural, yemek yemeden beş saatten fazla uyanık kalmamaktır. Bu, karaciğerde her üç ila altı saatte bir tükenen karbonhidrat deponuzu doldurmanın biyolojisine dayanmaktadır. Beşten uzun giden danışanların; yemek yemeden geçen saatler, bir sonraki yemek yeme fırsatında fazla yemek yeme eğilimindedir.

Açlığın nüanslarıyla temasa geçmek için, açlığın nabzını düzenli aralıklarla kontrol etmek yardımcı olur. Vücudunuzu kontrol edin ve basitçe sorun, Açlık seviyem nedir? Bunu her yemek yediğinizde ve yeme oluşumları arasında yapmanız yararlı olacaktır. Unutmayın, bu aşırı bilinçli görünse de, vücudunuzu ve onun biyolojisini yeniden tanımanız için odaklanmış bir adımdır.

Müşterilerimizin açlıklarını kontrol etmelerine yardımcı olmak için çeşitli araçlar kullandık, ancak biri özellikle yardımcı oluyor ve biraz daha az titiz. • Açlık Keşfi Ölçeği'ni (bkz. sayfa 72) kullanarak her yemek yemenizden önce ve sonra açlık düzeyinizi izleyin. Ortaya çıkan nasıl bir model görüyorsunuz? ing? Yemek yerken belli bir zaman aralığı var mı? Ne kadar yediğiniz ile yeme arasındaki sürenin uzunluğu arasında bir ilişki var mı?

Yeme tarzınızın kemirmeye veya otlatmaya eğilimli olduğunu keşfedebilirsiniz. Paniğe kapılmayın. Atıştırmalık veya mini öğün gibi az miktarda yiyecek yerseniz, daha sık, örneğin her üç ila dört saatte bir acıktığınızı fark edebilirsiniz. Bu sadece normal değil, metabolik avantajları da olabilir. Atıştırmalık çalışmaları (insanlara birden fazla atıştırmalık veya mini öğün verildiği), atıştırma diyetleriyle beslenen kişilerde insülin salınımının, aynı miktardaki daha büyük geleneksel öğünlere kıyasla daha düşük olduğunu göstermiştir.kalori. İnsülin yağ yapıcı bir hormondur. Ne kadar çok insülin salınırsa, vücudun yağ yapması o kadar kolay olur."

Bazen danışanlarımız aniden her zamankinden daha fazla acıktıklarında, sanki bir şeyler ters gidiyormuş gibi endişelenirler. Bununla birlikte, daha yakından

incelendiğinde, genellikle birkaç gün önce alışılmadık derecede hafif bir yemek yediklerini, diyet yapmadıklarını, ancak çok fazla yemek yemediklerini fark ederler. Vücut kendi şartlarına göre yetişir. Danışanlarımızın çoğu bırakın iki gün öncesini, bir gün önce ne yediklerini bile hatırlamakta güçlük çekiyor. Çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar, beslenme ihtiyaçlarını birkaç günden bir haftaya kadar ortalama bir sürede karşıladıklarını göstermiştir. Yetişkinler neden farklı olsun ki? Aslında, yeni araştırmalar aynı şeyin yetişkinler için de geçerli olduğunu göstermeye başlıyor. Vücut, enerji ince ayarının bir kısmını saatten saate değil, birkaç gün içinde yapabilir. Pirinç keki veya salata gibi diyet türlerini yeme eğiliminiz varsa, bunun özellikle doğru olduğunu düşünüyoruz. Kendinizi tok hissedebilirsiniz, ancak enerji eksikliği sizi yakalar. Vücut telafi etmek istiyor.

"Açlığın" Diğer Sesleri,

Yeni müşterilerimizin yaptığı yaygın bir hata, başlangıçta açlığınızı onurlandırma konseptini bir diyet mantrası şeklinde benimsemeleridir: "Yalnızca acıktığınızda yiyeceksiniz." Buradaki sorun, bu katı yorumun, açlıktan başka bir nedenle yemek yerseniz, bir kuralı çiğnediğiniz veya '• başarısız olduğunuz' gibi hissetmenize neden olabilmesidir. Bir kuralı çiğnediğinizi hissettiğinizde, hemen diyete geri dönebilirsiniz erkekler- \

THE HUNGER DISCOVERY SCALE

Time	Food	Hunger Rating										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Boş Ayarlamak | Yırtıcı | Doğal sancılar| Tam dolu Memnun Kalktım | Hasta

012345678910

Yemeye başladığınızda ilk açlığınızı belirlemenize yardımcı olması için bu ölçeği (0-10) kullanın. Bu derecelendirme sistemi tamamen özneldir ve vücudunuzun iç sinyalleriyle temasa geçmenize yardımcı olacaktır. Ne aç ne de tok olduğunuzda nötr nokta 5'tir. Terazide tamamen boş olan 0'a inerken midenizin daha boşaldığını ve acıktığını hayal edin. 4 yaşında açlığın ilk uyanışını hissetmeye başlarsınız. Açlık sancıları burada başlar ve 3'e yükselir. 2'de açlığınız tamamen geçer ve kendinizi oldukça aç hissedersiniz. 1'de açgözlüsünüz.

Her yemeye başladığınızda, açlık seviyenizi kontrol edin. İdeal olarak 3 veya 4 seviyesinde olmalıdır. 5 veya üzerindeyseniz, biyolojik olarak aç değilsiniz. 2 veya altındaysanız, aşırı acıkmışsınızdır ve aşırı yeme riskiyle karşı karşıyasınızdır.

masal. Normal yiyicilerin her zaman sırf açlıktan yemek yemediklerini, yine de kilolarını koruduklarını bilmek önemlidir.

• *Açlığın Tadını Çıkarın.*Bazen insanlar sadece kulağa hoş geldiği için ya da durum gerektirdiği için yemek yiyebilir. Biz bu tada açlık diyoruz. Normal yiyiciler bunu kabul edebilir - bunu büyük bir diyet ihlali olarak görmezler. Hemen hemen her kültürde yemek, geçiş törenlerinde ve kutlama etkinliklerinde önemli bir rol oynar. Bir gelin ya da damadı aç olmadığı halde bir parça düğün

pastası yediği için cezalandırır mıydınız? Yine de, diyet yapanların herhangi bir gıda ihlali algılandığında kendilerini kötü hissetmeleri ve ardından havlu atacaklarını hissetmeleri alışılmadık bir durum değildir. Ve bu genellikle aşırı yemenin gerçekleştiği zamandır.

• *Pratik "Açlık"—Önceden Planlama.*Öncelikle biyolojik açlığınıza göre yemek yemek önemli olsa da, pratik olmak ve katı olmamak da önemlidir. Örneğin, arkadaşlarınızla 19:00 - 22:00 arası süren bir oyuna gittiğinizi ve yemek yeme fırsatınızın 18:00 olduğunu varsayalım. O zaman aç olmayabilirsiniz ama kesinlikle daha sonra aç olacaksınız. Lokantada oturup yemek yemeden, oyunun tam ortasında açlığın gelip son perdede şiddetli bir açlıkla sonuçlanmasına izin mi veriyorsunuz? Hayır. Önceden hafif bir yemek veya atıştırmalık yemek mantıklı bir çözümdür.

• *Duygusal Açlık*Biyolojik açlığı gerçekten tanımlayıp ayırt edebildiğinizde, neden yemek istediğinizi netleştirmek daha kolay hale gelir. Bazı danışanlarımızın duygusal açlık nedeniyle - rahatsız edici duyguları (yalnızlık, can sıkıntısı ve öfke gibi) bastırmak için yemek yemesi alışılmadık bir durum değildir. İronik bir şekilde, danışanlarımızın çoğu, duygusal yeme olarak varsaydıkları şeyin çoğu durumda ilkel-açlıkla yeme olduğuna şaşırıyorlar. Ancak ister duygusal ister biyolojik olarak tetiklenmiş olsun, kontrolden çıkmış aşırı yeme hissi neredeyse aynıdır. Açlığın kaynaklarının nasıl ayırt edileceğine dair bir tartışma 11. Bölümde bulunmaktadır.

3. İLKE:
Yemekle Barışın

/ Ateşkes ilan edin; yemek savaşını durdurun! Kendinize yemek için koşulsuz izin/görev verin. Kendinize yapamayacağınızı veya sahip olmamanız gerektiğini söylerseniz ı belirli bir yiyecek, yoğun yoksunluk duygularına yol açabilir | bu, kontrol edilemeyen isteklere ve genellikle aşırı yemeye dönüşür. Sonunda yasak yiyeceklerinize "teslim olduğunuz" zaman, yemek yemek

Bu kadar yoğun bir şekilde deneyimlenirse, genellikle Son Akşam Yemeği'nin aşırı yemesine ve ezici bir suçluluk duygusuna yol açar.

Greyfurt Diyetindeyken tek istediğim muzdu ve düşük karbonhidratlı bir diyetteyken tek yaptığım ekmek ve patates yemeyi hayal etmekti" dedi. Kulağa ironik mi geliyor? Aşina? İroni gibi görünen şey, aslında çoğu diyetle birlikte gelen sınırlama ve yoksunluğun tetiklediği doğal tepkidir.

İster giyim, ister temiz hava, manzara veya özellikle yiyecek olsun, herhangi bir maddeden kısıtlandığımız anda istekler kol gezer.

Hava geçirmez camla çevrili deneysel bir teraryum olan Biosphere 2'de yaşayan bilim adamları, iki yıl boyunca açık bir ortamdan ■ mahrum kaldıktan sonra temiz hava kadar temel bir şeye göz diktiler. Ancak bu araştırmacıların tek fantezisi temiz hava değildi; fena halde özledikleri yiyecekler de öyleydi. Kendi kendilerine empoze edilen bu esaretten çıktıktan sonra, araştırma ekibinin basın toplantısında bilimden çok gıda hakkında söyleyecek daha çok şeyi vardı. Bilim adamları, düşüncelerini işgal etmeye başlayan ve içlerinden birini bir yemek kitabı yazmaya iten yemek isteklerini anlattılar!

Bu bilim adamları, belirli yiyeceklerin yasak olduğu söylenen diyet yapanlardan farklı değiller. Diyet yapmamalarına rağmen, bilim adamları

mevcudiyet eksikliğinin bir sonucu olarak hala yiyecek istekleri ile meşguldü. Olmayan tatlıları hayal ettiler ve sınırlı çeşitlilikteki akşam yemeklerini takıntı haline getirdiler. Yemek yapma işleri dönüşümlü olarak değişirken, günün yemeğini başkaları için bozmamak hayati derecede önemli hale geldi. Somon, çilek ve kahve gibi yaygın yiyecekler artan bir cazibe kazandı.

YOKSUNLUK KURULUMU

Ancel Keys araştırmasındaki (önceki bölümde anlatılan) Biyosfer bilim adamları veya sağlıklı erkekler neden normal yeme düzenlerinden bu kadar farklı davranışlar sergiliyor? Yoksunluk. Bu insanlar diyet tuzağı tarafından lekelenmemişlerdi, ancak yoksunluğa tepkileri diyet yapanlarınkiyle neredeyse aynıydı. Biyolojik yoksunluğun etkilerini son bölümde görmüş olsanız da psikolojik olarak yoksunluğun etkisini hafife almamalısınız. Bu etki, bu bölümün odak noktasıdır.

Yemeye izin verilen yiyecek miktarını katı bir şekilde sınırladığınızda, bu genellikle sizi o yiyecekten daha büyük miktarlarda can atmaya yönlendirir. Aslında, hayattaki herhangi bir şeyden kısıtlanmış olmak, yaşı ne olursa olsun onu ekstra özel kılar. (Ah, belki başlangıçta değil, diyet coşkusunun ilk aşamalarındayken, ama her "diyet gününde" aşerme artıyor.) Örneğin, iki yaşındaki bir çocuğu birkaç markayla yere sererseniz. - yeni oyuncaklar ve ona basit yulaf ezmesi kutusu dışında herhangi biriyle oynayabileceğini söyleyin, sizce hangisini seçer? Tahmin ettiniz - sade yulaf ezmesi kartonu.

Bir müşteri, gençken çok az parası olduğunu ve yeni bir araba alma düşüncesinin ona derin bir heyecan verdiğini açıkladı. Yine de, artık başarılı olduğuna ve istediği zaman istediği arabayı satın alabildiğine göre, arabalar artık önemli bir şey değil, heyecan yok. Yemek, eskiden yeni bir araba satın almanın sağladığı heyecanın yerini aldı. Paradoksal olarak, diyet yaparken ulaşamayacağı, yasak olan tek şey yemektir. Yasaklanan nesne, aşırı değerli bir uzmanlık düzeyine yükseltilir.

Psikolog Fritz Heider, kendinizi istediğiniz bir şeyden mahrum bırakmanın aslında tam da o şeye olan arzunuzu artırabileceğini söylüyor. Bir yiyeceği yasakladığınız an, paradoksal bir şekilde, bir "aşerme" oluşturur.*her diyetle daha da güçlenen ve yoksunluk derinleştikçe daha fazla ivme kazanan kendi yaşamı".*Yoksunluk hem biyolojik hem de psikolojik olarak güçlü bir deneyimdir. Geçen bölümde gıda yoksunluğunun biyolojik bir dürtüyü nasıl

tetiklediğini gördünüz. Psikolojik güçler iç huzurunuzu mahvederek istekleri, saplantılı düşünceleri ve hatta zorlayıcı davranışları tetikler. Yemek dışında sevgi, ilgi, maddi ihtiyaçlar gibi alanlarda da yoksunluk yaşayan biriyseniz, diyete bağlı yoksunluk sizde daha yoğun hissedilebilir. Bonnie, babasının hiç evde olmadığı ve annesinin duygusal olarak mesafeli olduğu bir evde büyümüş bir müşteridir. Küçük bir çocukken, göremediği sevgi ve ilgiyi ikame etmenin bir yolu olarak yemeği kullanmayı öğrendi. Diyet yapan bir yetişkin olarak, gıda yoksunluğunun çocukluktan gelen bu derin yoksunluk duygularını uyandırdığını keşfetti. Bonnie için, bu, üstesinden gelinmesi zor olan bir çifte sorun haline geldi. Kronik diyet yapanlar için, (yetersiz yemekten kaynaklanan) biyolojik değişikliklerin, psikolojik reaksiyonların ve bilişsel çarpıtmaların birleşimi, ribaund yeme dinamitini harekete geçirmek için tam olarak doğru karışımı yaratır.

YOKSUNLUĞA GERİ DÖNÜŞ: TEKRAR YEMEK

Heidi'yle tanışın. Çikolatayla ilgili deneyimi, kendinizi belirli bir yiyecekten mahrum bıraktığınızda neler olabileceğinin bir örneğidir. Heidi bilinen her diyeti uyguluyordu, her biri bir tür yiyeceği yasaklıyordu ve çikolata neredeyse her zaman "yeme" listesindeydi. Heidi kendini çikolata bağımlısı olarak tanımlıyordu. Çikolatanın dudaklarından geçtiği anda onu yemeyi bırakamadığından şikayet etti. Çikolata problemini çözme yöntemi, onu yemesine izin vermemekti. Ama bu bir kısır döngüydü. Heidi'nin hayatından çıkarmaya çalışmasına rağmen büyük kutu çikolata tüketmesi alışılmadık bir durum değildi. Bir çikolata kutusu açıldığı an, sonuna kadar yemeye karşı koyamadı. Heidi'nin çikolata alemleri, yarattığı yemek kuralı tarafından tetiklendi: “Çikolata yememe izin verilmiyor. ” Bu, onu her "yenilip" yediğinde, bunun son kez olduğuna gerçekten inandığı anlamına geliyordu. Her çikolata bölümü, hayattaki özel herhangi bir şeye veda etmenin beraberinde getirdiği tüm üzüntü ve yasla birlikte bir "çikolataya veda" olacaktı. Heidi bir daha asla ve asla çikolata yemeyeceğini "bildiği" için (deneyimi aksini gösterse de), son bir yaşasın diye büyük miktarlarda çikolata tüketir veya "mümkün olduğunca alırdı". Heidi'nin çikolata alemleri meydana geldiğinde, sanki herhangi bir yemek yemeyi hak etmiyormuş gibi kendini suçlu hissederdi. Çikolata ziyafetlerini az ya da yarı aç kalarak telafi edecekti, bu da onu şiddetli bir açlığa ve daha fazla kontrolsüz yemeye hazırlayacaktı. " hayattaki özel her şeye veda etmenin

getirdiği tüm üzüntü ve yasla birlikte. Heidi bir daha asla ve asla çikolata yemeyeceğini "bildiği" için (deneyimi aksini gösterse de), son bir yaşasın diye büyük miktarlarda çikolata tüketir veya "mümkün olduğunca alırdı". Heidi'nin çikolata alemleri meydana geldiğinde, sanki herhangi bir yemek yemeyi hak etmiyormuş gibi kendini suçlu hissederdi. Çikolata ziyafetlerini az ya da yarı aç kalarak telafi edecekti, bu da onu şiddetli bir açlığa ve daha fazla kontrolsüz yemeye hazırlayacaktı. " hayattaki özel her şeye veda etmenin getirdiği tüm üzüntü ve yasla birlikte. Heidi bir daha asla ve asla çikolata yemeyeceğini "bildiği" için (deneyimi aksini gösterse de), son bir yaşasın diye büyük miktarlarda çikolata tüketir veya "mümkün olduğunca alırdı". Heidi'nin çikolata alemleri meydana geldiğinde, sanki herhangi bir yemek yemeyi hak etmiyormuş gibi kendini suçlu hissederdi. Çikolata ziyafetlerini az ya da yarı aç kalarak telafi edecekti, bu da onu şiddetli bir açlığa ve daha fazla kontrolsüz yemeye hazırlayacaktı. ” Heidi'nin çikolata alemleri meydana geldiğinde, kendini suçlu hisseder ve sanki herhangi bir yemek yemeyi hak etmiyormuş gibi hissederdi. Çikolata ziyafetlerini az ya da yarı aç kalarak telafi edecekti, bu da onu şiddetli bir açlığa ve daha fazla kontrolsüz yemeye hazırlayacaktı. ” Heidi'nin çikolata alemleri meydana geldiğinde, kendini suçlu hisseder ve sanki herhangi bir yemek yemeyi hak etmiyormuş gibi hissederdi. Çikolata ziyafetlerini az ya da yarı aç kalarak telafi edecekti, bu da onu şiddetli bir açlığa ve daha fazla kontrolsüz yemeye hazırlayacaktı.

Bugün, Heidi çikolata yiyor ama genellikle bir veya iki parça ile yetiniyor ve hatta kolayca es geçebiliyor! Heidi için bu bir mucize. Çikolata problemini nasıl aştı? Heidi'nin çözümü, başlangıçta denemekten korktuğu bir fikir olan yiyecekle - özellikle çikolatayla - barışmayı öğrenmekti. Şaşmamalı; çikolatayla ilgili tek deneyimi, onu büyük miktarlarda yemek ve sonra kontrolden çıkmış hissetmekti. Heidi için çikolatayla barışmak cesur ve riskli bir adımdı.

Son Akşam Yemeği

Yiyeceklerin yasaklanabileceği algısı, aşırı yemeyi tetikleyebilir. Sadece bir diyete girmeyi düşünmek bile bir panik duygusu yaratabilir ve sizi izin verilmeyeceğini düşündüğünüz her yiyeceği yemeye sevk edebilir. Bölüm 1'de açıkladığımız gibi, bu Son Akşam Yemeği yemektir. Belirli bir yiyeceği (veya yiyecekleri) bir daha asla yiyemeyeceğinize dair samimi inançla tetiklenir. Yoksunluk tehdidi o kadar güçlü hale gelir ki, tüm aklınızı kaybedersiniz ve aç

olmasanız bile kendinizi yasaklanacak ne varsa yerken bulursunuz.

Danışanlar genellikle ilk seanslarından hemen önce fazla yemek yerler. Diyet yapmayan bir yaklaşım kullandığımızı açıkça belirtmemize rağmen, elimizde bir şeyler olduğunu düşünüyorlar, bir çeşit diyet - sonuçta biz beslenme uzmanıyız! Örneğin, Paul ilk randevusundan önceki gece kontrolsüz bir şekilde yemek yedi. Neden? Pau! en sevdiği yiyeceklerin çoğundan vazgeçmesi ve havuç ve süzme peynirden oluşan bir diyet yemeye başlamasının tavsiye edileceğinden emindi. Seansına giden hafta boyunca korkusu arttı ve patates kızartması, hamburger ve çörek alımı da arttı. Bu deneyim Paul için yeni değildi - aslında, başladığı her diyetten önce Son Akşam Yemeği yiyordu. Aynı şekilde, müşterilerimizin neredeyse tamamı, en sevdikleri yiyeceklere veda etme şeklindeki bu kehanet ritüeline katılıyor. Aslında,

> Bununla birlikte, bazı müşterilerimiz için, Son Akşam Yemeği yerken o kadar yoğun bir aciliyet duygusu var ki, çılgınca bir yemek yeme dönemi başlar. Bir müşteri, "Acele edin ve elinizden geldiğince tüm yiyecekleri alın ve zaman daralıyor, o yüzden hepsini şimdi alın!" Kendinizi "kontrol edememenizi" dehşet içinde izlerken, takip eden aşırı yeme, yanlış bir şekilde diyet yapmanız gerektiğine dair "kanıt" verir.
>
> Yaklaşan her diyet beraberinde daha fazla yoksunluk korkusu getirir - "yeterince" alamayacağınız veya istediğinizi elde edemeyeceğiniz bilgisi ile. Ardından daha fazla aşırı yeme, özdenetim kaybı ve son olarak öz saygının aşınması gelir. Belirli yiyecekleri ortadan kaldırmanın mümkün olduğuna gerçekten inanıyorsanız, kendinizi başka bir diyette aşırı yemek yerken ve başarısızken bulmak için nasıl kendinizi iyi hissedebilirsiniz?

Ribaund Yeme: İnce Formlar

*/ Yemek Yarışması.*Sizden daha hızlı yiyen biriyle hiç bir kase kiraz ya da bir dilim/tatlı paylaştınız mı? Yeterince alamayacağınızdan endişe ettiğiniz için ne kadar çabuk kazdığınızı izleyin. Ya da en sevdiğiniz mısır gevreği markasının kullanımdan kaldırılacağını duyduğunuzda bakın ne oluyor; raftaki her kutuyu satın almak alışılmadık bir durum değil çünkü

Ben mahrumiyet korkusu. Ya da bazı ebeveynler, çocuklar onları ele geçiremeden kendilerini kurabiyeleri yutarken bulurlar.

Büyük bir grup insanda yemek yemek, gelecekte yiyecek yoksunluğu endişesi uyandırabilir. Bunun olmasını önlemek için, hızlı yemek yeme eğilimi

vardır, elinizden geldiğince alın, yoksa yiyecek kalmaz. Örneğin, Joshua orta halli bir ailenin dokuz çocuğundan biriydi. Çocukken, aslında yeterince yiyecek olmasına rağmen, yemek saatinde yeterince yiyecek alamayacağından endişeleniyordu. Çocukken fazla kilolu olmasa da, yiyecek yoksunluğu korkusu ona elinden geleni yapmasını öğretti. Bir yetişkin olarak, obezite sorununa dönüşen bu davranışı sürdürdü.

*Eve Dönüş Sendromu.*Uzakta kaldıkları yerden döndüklerinde, insanlar genellikle fazla yemek yerler çünkü uzaktayken tanıdık yiyeceklerden mahrum kaldıklarını hissederler. Yaz kampından veya üniversite yurtlarından eve dönen çocuklar kendilerini buzdolabını boşaltırken, ev yemekleriyle tıka basa doyururken veya en sevdikleri yerel restoranları aşırı derecede ziyaret ederken bulurlar. Geçenlerde eve geldim ve üvey oğlumun Tayland'dan yeni dönen arkadaşını mutfakta üç yıldır görmediği her şeyi metodik bir şekilde yerken buldum. Krem peyniri çatalla (simitsiz) yemeye başladığında, ne kadar mahrum kaldığını anladım! Taze meyve ve sebzeler bile, bulunmadıkları bir yolculuktan dönerken daha da çekici hale gelir. Örneğin,

*Boş Dolap.*Bakkal alışverişi kaotik olduğu için evde sürekli olarak yiyecek yoksa, yemek yemek genellikle bayram ve kıtlık arasında gidip gelir ve birincisine vurgu yapılır. Kilerdeki veya buzdolabındaki yiyecekler ekstra özellik kazanır.

Örneğin Gayle, kendini ne kadar tok hissederse hissetsin, bir öğündeki her lokmayı yeme eğilimi sergileyen genç bir kadındır. Gayle'nin ailesi saatlerce çalışıyor, nadiren yiyecek alışverişi yapıyor ve yemeklerinin çoğunu dışarıda yiyor. Gayle genellikle okuldan eve boş gelir, yemek veya anne baba yoktur. Gayle gelişigüzel bir şekilde mevcut olan yiyeceklerle büyük ölçüde yoksun hissediyor. Bir sonraki yemeğinin nerede ve ne zaman geleceğini bilmediği için, aldığı yemeği bitirme zorunluluğu hissediyor.

*Esaret Davranışı.*Serbest bırakılan rehinelerin ifadeleri, "esaret altındayken" yiyecek ve istek üzerine takıntılı bir şekilde düşündüklerini bildirdi. Biraz daha hafif bir düzeyde, oğlum (ER) Montana'daki vahşi doğada bir hayatta kalma eğitim kampı sırasındaki "esaret" davranışını anlattı. Yalnız saatlerini meşgul etmek için, yemediği tüm yiyeceklerin listesini yazardı. Yine de normalde, yemek veya istekle meşgul değildir.

*Depresyon Dönemi Yeme.*Büyük Amerikan Buhranı'ndan geçen insanlar yemeğe özel bir saygı duyarlar; değer veriliyor. Bir perva-

Yeterli yiyecek olmayacağını ya da bazı yiyeceklerin bulunmayabileceğini hissedin. Ve değerli bir metal gibi, yiyecekleri israf etmek şöyle dursun, çöpe bile atmaya cesaret edemezsiniz. "Tabağını temizle" özel bir anlam kazanır ve diğer aile gelenekleri ve değerleri ile aktarılır.

*Bir ömür boyu bir kez.*Tatildeyken özel bir restoranda yemek yemek, gelecekte yoksunluk duygusu uyandırabilir. Örneğin, Paris'te harika bir Fransız yemeği yiyorsanız, bir çatal bile bırakma düşüncesi imkansız bir başarı gibi görünüyor. Ne de olsa, bu özel tatları bu özel ortamda deneyimleyeceğiniz tek zaman muhtemelen bu olacak! Sırf zaten yoksun hissettiğiniz için rahatsız edici bir şekilde doyana kadar yiyebilirsiniz.

*Son Bir Vuruş.*Benzer bir deneyim, bir arkadaşınızın evinde lezzetli bir yemek yerken veya hediye olarak gönderilen kurabiyeleri yerken de yaşanabilir. Bunun, bu yiyeceklerde tek şansınız olduğu fikri, sizi yemeğin veya yiyeceğin her bir parçasını yemeye itiyor.

DİYET NASIL MÜMKÜN?

Yoksunluk tepkisi bu kadar güçlüyse, diyet yapanlar aslında nasıl diyet yapıyorlar? Biyolojik ve psikolojik güçler çok zorlayıcı değil mi? Kronik diyet yapanlar, hem zihniyetlerini hem de içsel vücut ipuçlarına yanıt vermelerini değiştirerek uyum sağlarlar. Bu adaptasyon ölçülü yeme olarak bilinir. Ne yazık ki, bu değişiklikler onların aleyhine çalışıyor. Uzun vadede, yoksunluk tepkisi hala geçerli.

Kısıtlanmış yiyiciler, özünde, diyet ve kilo kontrolü ile meşgul olan kronik diyet yapanlardır. Kısıtlanmış yiyiciler, yiyeceklerini kontrol altında tutmak için vücutlarını dinlemek yerine nasıl yemeleri gerektiğini belirleyen kurallar koyarlar. Açlığını onurlandırmayı unut; bunun yerine ne yiyeceklerini hesaplarlar, zihinsel frenleri devredeyken yiyecekleri seçerler ve ikinci olarak vücutlarının ihtiyaçlarını tahmin ederler. Kutsal kurallarından biri çiğnenene kadar yemek yemeleri iyi görünüyor. Bir kural çiğnendiğinde, kısıtlamaları da öyle—ve güm, aşırı yeme başlar. Bu, bu

alandaki önde gelen araştırmacılar tarafından Toronto Üniversitesi'nden Ph.D. Janet Polivy ve Ph.D. C. Peter Herman tarafından lanet olası etki olarak tanımlanmıştır. Ve müşterilerimizin çoğunun ilgili olduğu, kısıtlayıcı yeme teriminden ziyade bu ifadedir! İşte yeme açısından ne anlama geldiği:

- Haram bir yemek yenildiği anda aşırı yeme gerçekleşir.
- Bir kalori seviyesi aşıldığı anda aşırı yeme gerçekleşir.
- Bir yemek kuralının çiğnendiği veya yasaklanmış bir yiyeceğin yenildiği algısı bile aşırı yemeyi tetikler.

Ölçülü Yeme Çalışmaları

Kısıtlanmış yiyiciler üzerine yapılan araştırmalar, diyet dünyasında çok fazla psikolojik ışık tuttu. Belirli yiyecekleri yasaklamanın ne kadar etkisiz olabileceğini ve sizi aşırı yemeye nasıl hazırladığını gösteriyorlar. Kısıtlama çalışmalarının çoğu şu temel prosedürü takip eder:

Kısıtlanmış yiyicilerin kim olduğunu belirlemek için Kısıtlama Ölçeği adı verilen on soruluk kısa bir test verilir. (Sorular, diyet yapma sıklığını, kilo verme ve alma öyküsünü, haftalık kilo dalgalanmalarını, kilo dalgalanmalarının duygusal etkisini, "başkalarının" yemek yeme üzerindeki etkisini, yemek hakkında saplantılı düşünmeyi ve yemek yemeyle ilgili suçluluk duygularını içerir.) Ardından, bir "ön yükleme" verilir - yani deneklere gerçek deney başlamadan önce yiyecek "doldurulur". Ön yükleme, hesaplanan yiyecek miktarıdır.—ve genellikle diyet yapanların ve diyet yapmayanların çeşitli yeme durumlarında nasıl tepki verdiğini görmek için bir tür kurulumdur. Sonra "gerçek" deney başlar.

Kısıtlanmış yiyiciler hakkında özellikle önemli birkaç çalışma:

*Akıl Oyunları—Karşı Düzenleme Etkisi.*Klasik çalışmalardan biri, Northwestern Üniversitesi'ndeki elli yedi kadın üniversite öğrencisini içeriyordu. Öğrenciler, çalışmanın amacının birkaç dondurma örneğinin tadını değerlendirmek olduğuna inanmaya yönlendirildi. Çalışmanın asıl amacı, diyet düşüncesinin milkshake içtikten sonra yemeyi nasıl etkileyebileceğini belirlemekti. Kadınlar, verilen sekiz onsluk milkshake sayısına (yok, bir ve iki shake) dayalı olarak keyfi olarak üç gruba ayrıldı. Shakeleri içtikten sonra deneklerden dondurmanın üç çeşidini tatmaları ve derecelendirmeleri istendi. İstedikleri kadar dondurma yemelerine

izin verildi ve özbilinçten korunmak için özel olarak "tadı test edildi". Araştırmacılar, bol miktarda buzu gördüler.krema, tedarikte kayda değer bir çentik yapmadan önemli miktarların yenebilmesi için sağlandı!

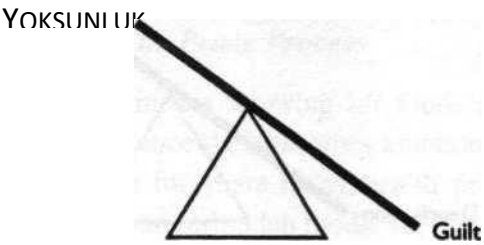
İşte olanlar. Diyet yapmayanlar doğal olarak yemelerini düzenlediler; tüketilen milkshake miktarı ile orantılı olarak daha az dondurma yediler. Bununla birlikte, diyet yapanlar dramatik bir karşıt davranış sergilediler. İki milkshake içenler en çok dondurmayı yedi - bu bir "karşı düzenleme" etkisi. Araştırmacılar, diyet yapanları aşırı yemeye veya "diyetlerini bozmaya" zorlamanın, onların gıda kısıtlamalarını serbest bırakmalarına neden olduğu sonucuna vardı. İnhibisyonun kaldırılmasıyla, kısıtlama ortadan kalktı ve diyet yapanlar dondurmayı abarttı.

*Algı Yemeyi Etkiler.*Benzer bir çalışma, diyet yapanların kalorileri nasıl algıladıkları kavramını inceledi. Tüm deneklere, önemli bir kalori farkı olan çikolatalı puding aperatifleri verildi. Bir gruba yüksek kalorili puding (750 kalori), diğerine daha düşük kalorili puding (325 kalori) verildi. Ancak bu grupların her birinde, deneklerin yarısına pudingin kalorisinin yüksek, yarısına da düşük olduğu söylendi. Daha sonra deneklere sahte bir tat testi verildi. Pudingin kalorisinin yüksek olduğunu düşünen diyetçiler pudingten daha çok yediler! pudingin kalorisinin düşük olduğunu düşünen diyet yapanlar, yüzde 61! Bu çalışma, düşünce ve algının yeme davranışı üzerinde ne kadar güçlü olabileceğini gösteriyor. Ve bir kez daha, diyet yapan kişi (gerçek ya da algılanan) "diyeti bozduğunda", aşırı yeme ortaya çıktı.

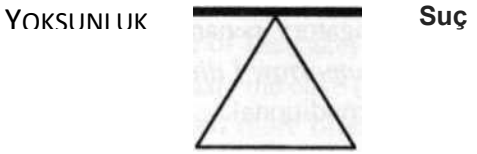
Tahterevalli Sendromu: Mahrumiyete Karşı Suçluluk

Yiyecekler ne kadar uzun süre yasaklanırsa, o kadar baştan çıkarıcı hale gelirler. Sonuç olarak, bu "yasa dışı" yiyecekleri yemek, çoğu diyet yapan için zorlayıcı bir suçluluk duygusu getirir. Suçluluk arttıkça, yiyecek alımı da artar. Diyet yapmaktan ve belirli yiyeceklerden ne kadar mahrum kalırsanız, mahrumiyet tepkisi o kadar büyük olur. Bunu her zaman görüyoruz - buna tahterevalli sendromu deniyor.

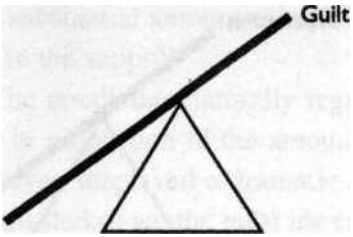
Diyet söz konusu olduğunda, yoksunluk ve suçluluk duyguları zıt yönde çalışır; tahterevallideki iki çocuk gibi - "yukarı çıkan aşağı inmelidir."



Diyet yaparken, yemekten zevk aldığınız yiyecekleri kısıtladıkça, yoksunluk daha da artar. Bu arada, "kötü" yiyecekler yemediğiniz için suçluluk duyguları birlikte azalır. Ancak tahterevallinin tırmanabileceği bir sınır vardır. Yoksunluk düzeyi en yüksek noktasına yükselir, öyle ki bırakın bir gün daha kısıtlayıcı yemeğe bir öğün daha katlanamazsınız. Bu arada, yasak yiyecekler yemediğiniz için suçluluk duyguları en düşük seviyededir; sen "iyi" oldun Suçluluk birikiminiz olmadığından, bazı yasak yiyeceklerin yaşamınıza girmesine izin vermeye tamamen açıksınız ve bu yiyeceklerin yol açtığı başlangıçtaki suçluluk duygularına tahammül edebiliyorsunuz. İlk yasak yemeği yediğinizde suçluluk duymaya başlarsınız. Bu suçluluk duygusu "kötü" olma hissini tetikler, bu da sizi daha fazla yiyeceğe götürür (ne halt etkisi), beraberindeki suçluluk duygusuyla. Şimdi tahterevalli halat çekme oyununa benziyor:



Bir süre sonra suçluluk artmaya devam eder ve buna paralel olarak yoksunluk azalmaya başlar. Günler geçtikçe, diyet kurallarınızı çiğnediğiniz için kendinizi daha kötü hissediyorsunuz ve suçluluk duygusu en yüksek noktasına çıkıyor. Diyette izin verilmeyen tüm yiyecekleri yediğiniz için yoksunluk duyguları neredeyse yoktur. Şimdi tahterevalli, bir sonraki sayfanın üst kısmındaki şemaya benziyor.



Bu noktada, diyetten tıkınırcasına, diyetten tıkınırcasına her geçtiğinizde, sendrom kendini tekrar eder -yukarı ve aşağı, yukarı ve aşağı. Bu tahterevalliden kurtulmanın tek yolu, hafiflemek ve yoksunluğu bırakmaktır. Ve tıpkı bir çocuğun tahterevalliden inmeye karar vermesi gibi, diğerinin oyunu bırakmak zorunda kalması gibi - mahrum kalmamak için kendinize izin verdiğinizde, aynı anda suçluluk duygusundan da kurtulursunuz! Kendinize yemek yeme izni vererek, beyhude tahterevalli oyununu oynamayı bırakırsınız.

ANAHTAR: YEME İÇİN KOŞULSUZ İZİN

Kısıtlama kalıbını ve ardından gelen aşırı yemeyi ortadan kaldırmanın anahtarı, kendinize koşulsuz yemek yeme izni vermektir. Bu şu anlama gelir:

- Bazı yiyeceklerin "iyi" ve diğerlerinin "kötü" olduğu şeklindeki önyargılı düşünceyi bir kenara atmak. Hiçbir yiyeceğin sizi şişmanlatma ya da zayıflamanıza yardımcı olma gücü yoktur.
- Gerçekten istediğini yemek. Evet, ne istiyorsun?
- Zorunlu kefaret olmadan yemek yemek. (“Tamam, şimdi cheesecake yiyebilirim ama yarın diyet yaparım.”) Bu tür kişisel yemek anlaşmaları koşulsuz değildir.

Yiyecek seçimlerinizi gelecekte kısıtlamaya yönelik gizli bir gündem olmadan gerçekten özgürleştirdiğinizde, acil aşırı yeme ihtiyacını ortadan kaldırırsınız. Yine de bu, çoğu müşterimiz için rahatsız edici bir ihtimal, hatta ilk başta diyetleri bırakma fikrinden bile daha korkutucu.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Barış Süreci

Yemekle barışmak, yeme dünyanıza tüm yiyeceklerin girmesine izin vermek anlamına gelir, böylece çikolata seçimi duygusal olarak şeftali seçimiyle eşit hale gelir. Yıllardır pek çok sağlık uzmanı yasaklı yiyeceklerin olmaması konusunda hemfikir olsa da, çok azı mesafe kat edip, ne istersen ye diyecektir. Neticede bir sınır getiriliyor. Ve bir sınır olduğunu bilmek, yine de bir tür yemek arzusu verebilir - şimdi yeseniz iyi olur!

İronik bir şekilde, canınızın istediğini yiyebileceğinizi gerçekten bildiğinizde, yoğun yemek yeme dürtünüz büyük ölçüde azalır. Bu gerçeğe inanmanın en etkili yolu, tam da yasakladığınız yiyecekleri yemeyi deneyimlemektir! Bu yiyeceklerle "başa çıkabileceğiniz" veya daha da iyisi, üzerinizde veya irade gücünüz üzerinde hiçbir sihirli etkiye sahip olmadıkları aşikar hale gelir. İronik bir şekilde, müşterilerimizin çoğu, yasakladıkları ve can attıkları yiyeceklerin, serbestçe yenebildiklerinde artık arzu edilmediklerini keşfederler. Tekrar tekrar, belirli yiyecekleri yemelerine gerçekten izin verildiğinde, başlangıçta onlardan gerçekten hoşlanmadıklarını hayretle keşfettiklerine dair hikayeler duyuyoruz! Örneğin, Molly fırından çıkan doğum günü pastalarını çok sevmiş ama onları yememeye çalışmıştı. Bununla birlikte, sonunda, özellikle bir partide pes edecek ve iki veya daha fazla parçayı güçlendirecekti. Ama yemekle barışmaya karar verdiğinde - ve "resmi izin" ile yüz yüze geldiğinde - çoğu pastane doğum günü pastasını umursamadığını fark etti. pastanın tadını ve dokusunu gerçekten deneyimlememişti! Molly, yeni bulduğu izinle tadına bakmak için zaman ayırdı.- pasta (ister evinin mahremiyetinde ister bir partide). Çoğu zaman keklerin bayat veya yumuşak olduğunu fark etti ve daha fazlasını almak bir yana, tek bir parçayı bile bitiremedi. Sonunda Molly, mükemmel olmayan keklerle yetinmeyecekti. Artık partilerde pasta yemeyi canı istediği için reddediyor ^ diyet kurbanı olduğu için değil.—>

Annie'nin de benzer bir "tat deneyimi" vardı. Yemekle barışmaya olan bağlılığı, ölçülü yemesiyle gömülen tat duyumlarına yönelik bir coşku uyandırdı. Annie, yasak yiyecekleri her gün, genellikle diğer tüm yiyeceklere tercih ederek, birer birer deneyimlemek için kendisine koşulsuz izin verdi, Annie kırmızı meyan kökünden geçti.

- aşaması, Pop Tart aşaması ve patates püresi aşaması. Her aşamanın ortasındayken, tercih edilen yemeği zevkle ve keyifle yedi. Bazı yiyecekler için,

arzunun zirveye ulaşmasının ve / sonra yavaşça azalmasının birkaç hafta sürdüğünü buldu. Diğer yiyecekler için daha uzun sürdü ve birkaçı için tadlarının sandığının yarısı kadar bile iyi olmadığını gördü.

Annie'yi şaşırtan (ve sevindiren), belirli bir yiyecekten arınma aşamasını tamamladıktan sonra, o yiyeceğe can atmayı bıraktığını, neredeyse hiç düşünmediğini ve bazen o kadar bıktığını ve bir daha asla istemediğini keşfetti. Annie'nin yemesinden mahrumiyeti kaldırmak, yiyeceklerin çekici kalitesini düşürdü ve bunun yerine onları makul, rasyonel bir bakış açısına yerleştirdi.

Sizi Geride Bırakan Korkular

Diyeti bırakmaya hazır olan danışanlar bile gerçekten canları ne isterse onu yemeye karşı güçlü bir direnç gösterirler. Korktular. Açlıklarını onurlandırmayı öğrenirken kendilerini rahat hissederlerken, sevdikleri şeyi yemeleri için koşulsuz izin vermekten bahsettiğimizde kapıdan dışarı fırlamaya hazırlar.

< İnsanlar Sezgisel Yeme sürecinin bu kısmına ilerlemekten bu kadar korkuyorsa, neden bunun keşfedilmesi gerektiğinde ısrar ediyoruz? Gıdayı yasallaştırmak, gıda ile ilişkinizi değiştirmek için kritik bir adımdır. Yeme ile ilgili olumsuz düşünceler ve suçluluk duyguları tarafından boğulan içsel yeme sinyallerine yanıt vermenizi sağlar. İstediğiniz yemeği yiyebileceğinize gerçekten inanmıyorsanız, kendinizi mahrum hissetmeye, nihayetinde aşırı yemeye ve yediklerinizden tatmin hissetmeye devam edeceksiniz. Ve doymadığınızda, daha fazla yiyecek için sinsisinda yiyeceğin orada ve izinli. Gıda gücünü kaybeder ■

Yoksunluğun yeme tepkisine yol açtığı bilgisine rağmen, kısmen aşağıda açıklanan engeller nedeniyle birçok insan yiyecekle bu barış anlaşmasını yapma konusunda endişeli.

*Yemekten Vazgeçmeyeceğim.*İlk başta, en sevdiğiniz yasak yemeği yemeyi

bırakamayacağınıza dair güçlü bir korku yaşayabilirsiniz. Daha önce yasaklanmış yiyeceklere her zaman izin verileceğini bildiğiniz zaman, büyük miktarlarda tüketme aciliyetinin sonunda dağılacağını unutmayın. Ayrıca araştırmalar, insanların aynı tür yiyecekleri yemekten yorulacağını gösteriyor - buna alışkanlık deniyor. Alışkanlık çalışmaları, bir kişinin belirli bir yiyeceğe ne kadar çok maruz kalırsa o kadar az çekici hale geldiğini göstermiştir. Aslında, başka insanlarda bu tür yemek yemeye zaten tanık olmuş olabilirsiniz. Örneğin, Las Vegas gibi tatil yerlerinde popüler olan "yiyebildiğin kadar" açık büfe yemeklerini gözlemleyin. İlk gün, insanlar genellikle tabaklarını doldurur ve üç veya dört tatlı alır. Ancak son güne kadar yiyeceklerini seçici bir şekilde seçiyorlar.

Tüm ailem (ET) son zamanlarda ben iki yüz tarifli bir yemek kitabı üzerinde çalışırken alışkanlık etkisiyle karşılaştı. Salataları, mezeleri veya güveçleri test ediyor olsam da, sonunda aynı tür yiyecekleri yemekten yorulduk. Bu, özellikle tatlı bölümünü oluştururken belirgindi. Sadece tatlı yemekten bıkmakla kalmadık, kocam bir zamanlar en sevdiği kek olan ananaslı kekten bir lokma yemeye hâlâ dayanamıyor! O özel pastayı en az sekiz kez yaptım, ta ki o tariften vazgeçmeye karar verene kadar.

Yemek yemeyi bırakabileceğinize inanmanın tek yolu, yemek yeme deneyiminden geçmek, gerçekten yemek yemektir. Bu nedenle “süreç” kelimesini seviyoruz. Bu, yemek bilgisi ile ilgili değil, daha çok yeme ile ilgili deneyimleri yeniden inşa etmekle ilgili. Bilgi yoluyla bir yeme deneyimi yaşayamazsınız; bunun yerine, lokma lokma içinden geçmeniz gerekir. Aksi takdirde, müzik teorisi üzerine bir kitap okuyarak gitar çalmayı öğrenmeye çalışmak gibi olurdu. Bileşenleri anlayabilirsiniz - ancak pratik yapana ve tellerle kişisel olarak mücadele edene kadar nasıl çalınacağını gerçekten bilemezsiniz. Ve ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar çok güveniniz olur.

*Sözde İzin; Daha Önce Denedim.*Danışanlarımızın çoğu, belirli yasaklanmış yiyecekleri yemelerine "izin verdiklerinde", yine de aşırı yemek yediklerini ve kendilerini kontrolden çıktıklarını hissettiklerini anlatıyor. Ancak çoğu insan için bu yiyeceklere hiçbir zaman gerçekten koşulsuz olarak izin verilmedi; bunun yerine, onlara yalnızca sözde izin verildi. Bu yasak yiyecekler aslında geçici olarak kuralları çiğneme duygusuyla ya da “bunu gerçekten yememelisin” diyen küçük bir sesle yeniliyordu. Yemeğin dokunduğu an

*BEN*dili suçluluk ve pişmanlık duyguları doldurdu. Ve bu duygularla ! gelecekte bu yiyecekleri sınırlamak ve yarın "doğru beslenerek" bu hoşgörüye karşı koymak için bir inanç geldi. Yiyecekleri fiziksel olarak yemelerine rağmen, gelecekte duygusal olarak kendilerini mahrum bırakıyorlardı. Ve böylece döngü sürdürüldü. Sözde izin işe yaramaz; bu yalnızca bir yanılsamadır. Ağzın çiğniyor olabilir ama zihnin "Çiğnememeliyim" diyor. Aklın hala diyette.

/ Kendini Gerçekleştiren Bir Kehanet. Bazen sadece fazla yerim düşüncesi, bunu gerçekten yapmanız için yeterlidir. Carolyn başlangıçta | beyaz unun aşırı yemesine neden olacağına dair güçlü bir inanç. o | bir simit ısırığının bile bir alem tetikleyeceğine inanıyordu. Ve oldu. Carolyn kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet yaratmıştı. Bu yiyeceklerin şişmanlattığını "biliyordu"; alem yapacağını "biliyordu"; ve kilo alacağını "biliyordu". Beyaz ekmek arzusuna her teslim olduğunda, içtenlikle kendi kendine bunun son seferi olacağını söylüyordu. Tabii ki, sonunda aşırıya kaçtı - kötü olma duygusuyla birlikte yoksun bırakan düşünce ve duygular onu kontrolden çıkardı.

Carolyn'in beyaz unlu yiyecekleri yemeye gerçekten izin vermesi uzun zaman aldı, ancak şimdi bu yiyecekleri nadiren yiyor. Arada sırada gelip geçici, arkaik bir kısıtlama düşüncesi gelir ve onu yoksunluk dünyasına geri sürükler. Ve bu düşünceyle birlikte ara sıra kontrolünü kaybettiği duygusu gelir. Ancak şimdi, tüm çanta yerine yalnızca birkaç kurabiyesi var; ve bu her hafta yerine altı ayda bir oluyor. Carolyn'in beyaz un içeren yiyeceklerle ilgili pek çok olumlu deneyimi olduğu için, kısıtlayıcı düşüncelerinden vazgeçmesi ve bu yiyeceklerle barışması çok daha kolay hale geldi.

*Sağlıklı Beslenmeyeceğim.*Barış sürecinden geçtikten sonra insanlara özgür seçim ve tüm yiyecek çeşitlerine erişim verildiğinde, çoğu durumda besleyici gıdaları ve az miktarda "oyun gıdaları" içerecek şekilde alımlarını dengelerler. Beslenme uzmanları olarak beslenmeyi onurlandırmaya ve saygı duymaya devam ediyoruz, ancak bu noktada Sezgisel Yeme sürecinde beslenme itici güç değil. Beslenme şu anda en önemli öncelik olsaydı, yalnızca kısıtlayıcı düşüncelerinizi devam ettirirdi. (Bu faktörü kabullenmemiz yıllarımızı aldı ve bu nedenle beslenme konularını bu kitapta daha sonraya sakladık.) Süreçte ilerledikçe ve tüm yiyeceklere tamamen izin verildiğinde, sezgisel sinyalleriniz size iyi gelecek. tavsiye. Ama şu anda bile, her öğünde sıcak şekerlemeli dondurma yemeyi düşünürseniz,

*Öz Güven Eksikliği.*Yiyecekle barışmanın önündeki güçlü bir engel, güçlü bir özgüven eksikliğidir. Çoğu müşteri bize ve felsefemize güvendiklerini söylüyor. Bunun "diğer" müşteriler için işe yaradığına gerçekten inanıyorlar, ancak kendilerine güvenmiyorlar ve onlar için işe yaramayacağından korkuyorlar.

İronik bir şekilde, kendinize yemek yeme izni verme süreci, aslında yiyeceğe ve kendinize olan güveninizi yeniden inşa etmek için bir atlama taşıdır. Başlangıçta, her olumlu yemek deneyimi küçük bir iplik gibidir. Az sayıda olabilirler ve önemsiz görünebilirler, ancak sonunda iplikler bir iplikçik oluşturur. Teller çoğalarak güçlü iplere dönüşür ve sonunda ipler, yiyeceğe ve kendinize olan güven temeline giden köprü haline gelir.

Betsy ilk geldiğinde kilo almaya başlamıştı. Çok kısıtlı diyetler uygulamıştı ve şimdi kontrolsüz bir şekilde yemek yiyordu. Kısa bir süre sonra kendine yemek yeme izni verdikten sonra, kendisini üç yerine sadece bir şeker çubuğu yerken bulmaya başladı ki bu büyük bir gelişmeydi. İlk başta bu deneyimler düzensizdi ve başarıları, büyük tıkınırcasına yeme davranışı boşluklarıyla serpiştirilmişti. Ancak Betsy, yavaş yavaş başarılarının birbirinin üzerine geldiğini ve aşırı yemesinin ortadan kalkmasını izleyebildi. Kısa süre sonra, diyet geçmişi nedeniyle aşınmış olan kendine güven duygusunu yeniden geliştirmeye başladı.

Bazıları için güven sorunu daha da derinleşiyor. Birkaç çalışma, gıda alımının düzenlenmesinin temelinin erken yeme deneyimlerinde olduğunu göstermiştir. Çocukken anne babanız, tercihlerinize veya açlık seviyelerinize saygı duymadan yemeğinizin çoğunu kontrol altına aldıysa, yiyecek konusunda size güvenilemeyeceği mesajını kolayca aldınız.

Sarah bunu itme veya çekme etkisi olarak tanımladı. Annesi, Sarah'nın ağırlığı konusunda baskı uygularken ya onu yemeye zorluyordu ya da yemeği elinden alıyordu. Örneğin akşam yemeği saatinde, Sarah'nın annesi, tabak doluyken bile onu tabağını temizlemeye zorladı. Sarah birkaç kez okuldan eve döndüğünü ve acıktığını ve bir şeyler atıştırmak için buzdolabına gittiğini hatırlıyor. Annesi onu "Aç olamazsın" diye azarlar, yemek yemesini yasaklardı. Sonuç olarak, Sarah annesi bakmıyorken gizlice yiyecek sokardı. Ancak o zamana kadar, açlık artık hafif değil, şiddetliydi. Sarah açlığa tepki olarak fazla yemek yerdi ama aşırı yemekten suçluluk ve yemeği gizlice kaçırmaktan utanç duyuyordu. Ve annesinin haklı olduğuna inanmaya başladı - yiyecek konusunda ona güvenilemezdi. Yanlış!

Özgüvenin sahip olabileceği derin etkiyi hafife almayın. İnsan gelişiminde tanınmış bir öncü olan psikanalist Erik Erikson, güvenin ne kadar kritik

olduğunu açıklıyor. Erikson'a göre, tüm insanlar yaşamları boyunca bir dizi aşamadan geçmelidir. İlk gelişim aşaması temel güven ile ilgilidir. Her aşamada, kendini gösteren ve çözülmesi gereken önemli bir sorun veya kriz vardır. Bu görev iyi bir şekilde ele alınmazsa, kişi yetişkinliğe kadar onunla mücadele etmeye devam edecektir. Bu aşamada yiyecek bir savaş alanına dönüşürse, yiyecek konusunda kendinize güvenme yeteneği lekelenir. Ebeveynleriniz veya doktorunuz tarafından diyete tabi tutulduysanız, gıda konusunda güvenilemeyeceğiniz mesajı daha da karmaşık hale gelir. Bir yetişkin olarak, ne kadar denerseniz deneyin, yine de kendinize güvenmiyorsunuz. O çocuk hala içinizde yaşayabilir,

Neyse ki Erikson, çocukluk krizlerinin ileriki yaşlarda çözülebileceğine dair iyimser bir inanca sahipti. Yemekle barışarak yeme sinyallerinizin sahipliğini geri alırsanız, en temel güven sorunlarından birini iyileştirebilir ve yemekle daha sağlıklı bir ilişki kurabilirsiniz.

Yemekle Barışmanın Beş Adımı

Bu adımları okurken, rahat olduğunuz bir hızda ilerlemenizde bir sakınca olmadığını unutmayın. Markete gidip yasak olan her yiyeceği satın alarak bunalmış hissetmenize gerek yok - bunun çok büyük bir adım olduğunu ve gerekli olmadığını düşünüyoruz. Kendine güven inşa etmek zaman alır. Devam etmeden önce, lütfensürekli olarak açlığınızı onurlandırıyorlar. Aç bir insan, niyeti ne olursa olsun aşırı yemeye mahkumdur.

1. Size hitap eden yiyeceklere dikkat edin ve bunların bir listesini yapın.<P—
2. Gerçekten yediğiniz yiyecekleri işaretleyin, ardından kısıtladığınız kalan yiyecekleri daire içine alın.
3. Listenizdeki bir yasaklı yiyeceği yemek için kendinize izin verin, sonra markete gidin ve bu yiyeceği satın alın ya da bir restoranda sipariş edin.*J*
4. Yemeğin tadının hayal ettiğiniz kadar güzel olup olmadığını kendiniz kontrol edin. Gerçekten beğendiğinizi fark ederseniz, satın almak veya sipariş etmek için kendinize izin vermeye devam edin.
5. Mutfağınızda yeterince yiyecek bulundurduğunuzdan emin olun, böylece isterseniz orada olacağını bilirsiniz. Veya bu çok korkutucu geliyorsa, bir restorana gidin ve istediğiniz yemeği istediğiniz sıklıkta sipariş edin.

Bir yiyecekle barıştıktan sonra, tüm yiyecekler denenip değerlendirilip serbest bırakılana kadar listenize devam edin. Listeniz oldukça büyükse, ki bu mümkün, listelenen her yemeği deneyimlemek zorunda olmadığınızı bulduk. Aksine, önemli olan, istediğinizi yiyebileceğinizi gerçekten anlayana kadar bu işleme devam etmenizdir. Yemek yiyerek "kanıt" yaşamak zorunda kalmayacağınız bir noktaya geleceksiniz.

*Bu adımlar şu anda üstesinden gelinemeyecek kadar fazla görünüyorsa endişelenmeyin.*Belki bir ateşkes ilan edebilirsiniz, sorun değil - bu bir ilerleme. Bir sonraki bölüm, yemeğinizi gevşetmenize yardımcı olacak bazı araçlar verecektir. Pek çok barış anlaşmasının müzakerecilerden oluşan bir ekip ve zaman gerektirmesi gibi, bir sonraki bölüm de gıdayla barışı korumaya yardımcı olacak güçlü müttefikler keşfetmenize yardımcı olacak.

4. İLKE:

Gıda Polisine Meydan Okuyun

1.000 kalorinin altında yemek yediğin için "iyi" ya da bir parça çikolatalı kek yediğin için "kötü" olduğunu ilan eden düşüncelere yüksek sesle "Hayır" diye bağır. Gıda Polisi, diyet yapmanın yarattığı mantıksız kuralları izler. Polis karakolu ruhunuzun derinliklerine yerleşmiştir ve hoparlörü olumsuz sözler, umutsuz sözler ve suçluluk uyandıran iddianameler haykırır. Gıda Polisini kovalamak, Sezgisel Yeme'ye geri dönmek için kritik bir adımdır.

Fazladan bir parça doğum günü pastası yerken o kadar suçlu hissettim ki, üç gün boyunca midem bulanınca, bu ıstırabı hak ettiğimi ve hak ettiğimi düşündüm. Şaşırtıcı bir şekilde, bir hafta sonra mide bulantısının yeme düşkünlüğümün kefareti olmadığını öğrendim - hamileydim!

—Kronik Diyetçi

nasıl yediğimiz konusunda suçluluk duygusuyla dolu bir ulus haline geldik. Diyet yapmayanlar bile yeme kaygısı yaşarlar. 2.075 yetişkinle yapılan rastgele bir ankette - yüzde 45'i sevdikleri yiyecekleri yedikten sonra kendilerini suçlu hissettiklerini söyledi! Ve neredeyse tüm danışanlarımız da bu şekilde hissediyor - suçlu, suçlu, suçlu.

Çalma veya yalan söyleme düşüncesi çoğu insanda bir suçluluk duygusu uyandırır. Yine de, diyet yapanların çoğu, patates kızartması veya sıcak dondurma yediklerinde eşdeğer düzeyde bir suçluluk duygusu yaratabilirler. Bu "kötü" yiyeceklerin miktarının, yenildiğinde hissedilen umutsuzluk düzeyiyle neredeyse hiçbir ilgisi yoktur. İlk lokma genellikle başarısız olma ya da kötü olma hissini uyandırır. "Kötü" veya "yasa dışı" bir yiyecek * yemek, o zaman bir ahlak sorunu haline gelir. Oluşturan müteakip suçluluk

önceki başarılı kilo kaybını yok edebilecek bir aşırı yeme dönemini başlatmak için yeterli.

Yiyecekler genellikle diyetten bağımsız olarak ahlaki terimlerle tanımlanır: yozlaşmış, günahkar, cezbedici - hepsi gıda köktenciliğinin ve yeme ahlakının tüm sözleri. Tarihçi Roberta Pollack Seid, Never Too Thin adlı kitabında, gıda hakkındaki inançlarımızın sahte bir dinin beslenme yasalarına benzediği sonucuna vardı - diyete ve kurallarına saygı duyuyoruz, ancak işe yaramıyor.

Zayıf vücuda tapan bir millet olduğumuz için, zayıflık ve suçsuzlukla ilişkilendirilen yiyecekleri yemek kolayca erdemli hale gelir. Diyet yapanların yiyecekleri suçluluk duymamaları açısından düşünmeleri şaşırtıcı değildir. Toronto Üniversitesi'nde kronik diyet yapanlar üzerine 1987'de yapılan bir çalışmanın önemli bir bulgusu, diyet deneyiminin gıdaların suçluluktan arınmış yönünü önemli bir özellik haline getirdiğiydi. Dört diyet yapandan biri, diyet yapmayan yirmi beş kişiden birine kıyasla yiyecekleri hem "suçluluk" hem de "suçsuzluk" etiketlerini kullanarak kategorize etti. Diyet yapanlar öncelikle yüksek kalorili, diyeti bozan yiyecekler için suçluluk duydular.

Ancak diyet yapanlar, gıda suçu bölümünde pazarı köşeye sıkıştırmazlar. Aynı çalışmada, diyet yapmayanlar, suçluluk duygusunu gıdaların yetersiz beslenme kalitesiyle ilişkilendirdiler. Ve medya ve gıda şirketleri, diyet yapsak da yapmasak da gıda vicdanımızı çekiştirerek bunda rol oynuyor.

Gıda şirketleri, dergiler ve reklamlar, örneğin:

- Guiltless Gourmet (yağsız atıştırmalıklarda uzmanlaşmış bir gıda şirketi)
- "Sanki diyet yapıp cennete gitmişsin gibi" (Bailey's Light için bir dergi reklamı)
- “Tereyağı Paroled, Margarine Charge” (Eating Well dergisinde bir makale)

Bu günlük hatırlatıcılarla, yemek yemeyi sadece normal, zevkli bir aktivite olarak görmek zorlaşıyor; daha ziyade, toplumsal Gıda Polisi'nin her küfür içeren yiyecek lokmasını cezalandırmasıyla iyi ya da kötü olur. Gıda Polisi, hem kolektif bir kültürel ses olarak hem de müşterilerimizin düşüncelerinde bireysel düzeyde canlı ve iyi durumdadır.

Sezgisel Yeme yolculuğunuza çıkarken, "Bunu nasıl yiyebilirsin, kilo vermeye çalıştığını sanıyordum" diyen iyi niyetli arkadaştan, istenmeyen yorumlara kadar, toplumsal Gıda Polisinden adil payınıza düşenle

karşılaşabilirsiniz. bir yabancıdan yeme alışkanlıklarınız. Birinin uygunsuz bir yorum yapması onu doğru yapmaz! Yine de, bu ulustaki yağ fobisi ortodoksi doktrinine ters düşen yeni bir yeme dünyasını keşfetmeye başladığınızda şüphe tohumları atabilir.

Birkaç yıl önce bir tatilde, ben (ET) istenmeyen bir Gıda Polisi dikenine maruz kaldım. Siparişimi özel omlet barına verdim ve mantarlı ve peynirli yumurta beyazı omlet istedim. Şef, siparişim için neredeyse bana cehennem veriyordu; diye azarladı, "O yağlı peynirle beyaz yumurtalı omlet nasıl sipariş edilir, kolesterol dolu" diye azarladı. Bu istenmeyen söz, hastalarımın çoğunu mahvederdi. Tatildeydim ve bilinçli olarak verdiğim emri savunmak içimden gelmiyordu. Ne yaptığımı çok iyi biliyordum - yumurta sarısını özlemem, o halde neden yedim? Peynir delisi değilim ama bu tatilde hamile olduğum için süt içmeyi sevmediğim için kalsiyumumu almamın bir yolu buydu. Müşterilerimin kişileştirilmiş en büyük korkusuydu.

Kolektif Gıda Polisinden gelen uygunsuz yorumların seviyesi ne olursa olsun, müşterilerimizin zihninde yer alan içsel Gıda Polisinin daha da sert olduğunu bulduk. Eğer ulusumuz bir gıda köktenciliği tarafından ele geçiriliyorsa, o zaman kesinlikle bir Gıda Polisi şeytan çıkarma ayini kadar yapacaktır.

GIDA KONUŞMASI

Diyet dünyasında, bize karşı işleyebilecek bir dizi düşünce geliştiririz. Kişisel farkındalık veya düşüncelerimiz hakkında düşünme yeteneğine sahip olmak bizi hayvanlardan ayırır. Bununla birlikte, düşüncelerimizi incelemek için durmadan meşgul hayatlarımızın bizi bir ezberci faaliyetten diğerine götürmesine izin vermek de insanidir. Yemekle ilgili düşünceler ve yargılar zihnimizde dolanıp durur, ancak onlara odaklanmak için ne sıklıkla bir an ayırırız? Biz bu düşüncelerle doğmadık. Büyüdükçe bunların arkasındaki fikirleri işitiriz, içselleştiririz ve bazen de karşı çıkılmaması gereken "iyi bilinen" kurallar olarak benimseriz.

Müvekkillerimizin bizi ilk gördüklerinde zihinlerinde yer eden "bilgi"lerden bazıları şunlardır:

- Tatlılar senin için kötü.
- Akşam 6'dan sonra bir şey yememeliyim.
- Sıfır gram yağ almalısınız.
- Haftada üç kez yürümek bana bir fayda sağlamaz.
- Kahvaltı yaparsam, gün boyunca daha fazla yememi sağlar.
- Süt ürünleri sizin için kötü.
- Tuz almamalıyım.'>
- Fasulye şişmanlatıyor.'
- Ekmek şişmanlatır.'
- Her şey şişmanlatıcı!

Bu düşünceler değerlendirildiğinde bile onları düşünen insanların *bilincine tutkal gibi yapışırlar. Bu düşünceleri çürütecek çok sayıda kanıt olmasına rağmen, o kadar iyi yerleşmişler ki, hakimiyetlerini gevşetmek ve yerlerini değiştirmek genellikle yıllar alıyor? gerçeklikle. Düşüncelerin kendisi çok zarar verici olabilir ve sonraki davranışları etkileyebilir. Bu düşüncelere bilişsel çarpıtmalar denir ve biz bu çarpıtmalardan bahseden seslere Gıda Polisi adını veririz.

KİM KONUŞUYOR

Kişilik yapısına bakmanın birçok yolu vardır. Psikoterapist ve MD Eric Berne bize, hissetme ve hareket etme şeklimizin ego durumları denen şeyi oluşturduğunu söylüyor. Bir kişinin duruşunu izler ve sesini, kullandığı kelimeleri ve ifade ettiği görüşleri dinlerseniz, onun hangi ego durumunda olduğunu tespit edebilirsiniz. Dr. Berne, bu ego durumlarını basitçe, Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk. Herhangi bir zamanda, bu üç ego durumundan herhangi birinde olabileceğinize ve birinden diğerine kolayca geçebileceğinize inanıyor. Her ego durumu, kafanızda dolaşan düşünceleri yönlendirebilir. Ne söylendiğini dikkatlice dinleyerek hangisinin konuştuğunu belirlemeye başlayabilirsiniz.

Diyet yapma ve yemek yeme dünyasında, nasıl hissettiğimizi ve nasıl davrandığımızı etkileyen belirli seslerin an be an ortaya çıktığını bulduk. Berne'in ego yapısı teorisinden tahminde bulunduk ve aşağıdaki yeme seslerini belirledik. Öncelikle yıkıcı olabilecek üç tane var: Gıda Polisi, Beslenme Muhbiri ve Diyet Asi. Ama aynı zamanda güçlü müttefikler de geliştirebiliriz; bu sesler şunlardır: Gıda Antropoloğu, Besleyici, Asi Müttefik ve Beslenme Müttefiki.

Her bir sese bakalım; her biri yeme dünyasındaki düşünme sürecimize nasıl yardımcı olabilir veya zarar verebilir? Sonraki iki sayfadaki diyagramlar, bunların birbiriyle nasıl ilişkili olduğuna dair bir genel bakış sunar.

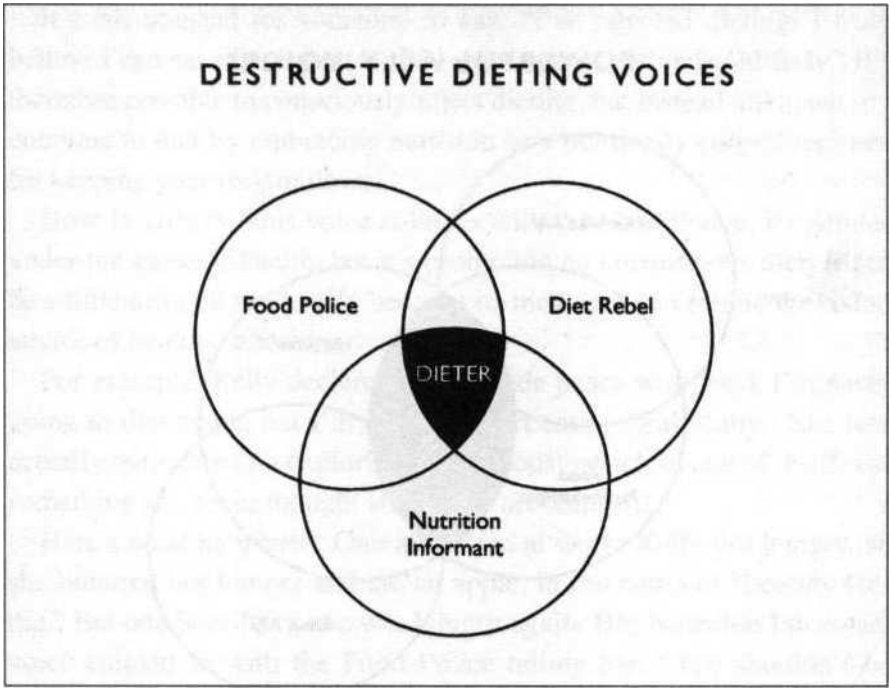
Gıda Polisi

Gıda Polisi, diyet yoluyla geliştirilen güçlü bir sestir. "İyi" mi yoksa "kötü" mü yaptığınızı belirleyen, içinizdeki yargıç ve jüridir. Gıda Polisi, tüm diyet ve yemek kurallarınızın toplamıdır ve her diyetle daha da güçlenir. Ayrıca dergilerde okuyabileceğiniz yeni yemek kuralları veya arkadaşlarınızdan ve ailenizden duyduğunuz mesajlarla da güçleniyor. Diyet yapmadığınız zamanlarda bile Gıda Polisi canlı ve iyi durumdadır (seçim yılında sorununu ortaya koyan bir lobici gibi).

Gıda Polisinin yeme eylemlerinizi yargılayabileceği bazı yaygın kurallar şunlardır:

- Geceleri yemek yemeyin (bu nedenle geceleri yemek yerseniz, ihlal etmiş sayılırsınız).
- O simidi yememek daha iyi - şişmanlatıyor, çok fazla karbonhidrat var.
- Bugün egzersiz yapmadın, akşam yemeği yemesen iyi olur.
- Henüz yemek yeme zamanı değil - o atıştırmayı yemeyin.
- Çok yediniz (aç kalmaya dayandığı halde).

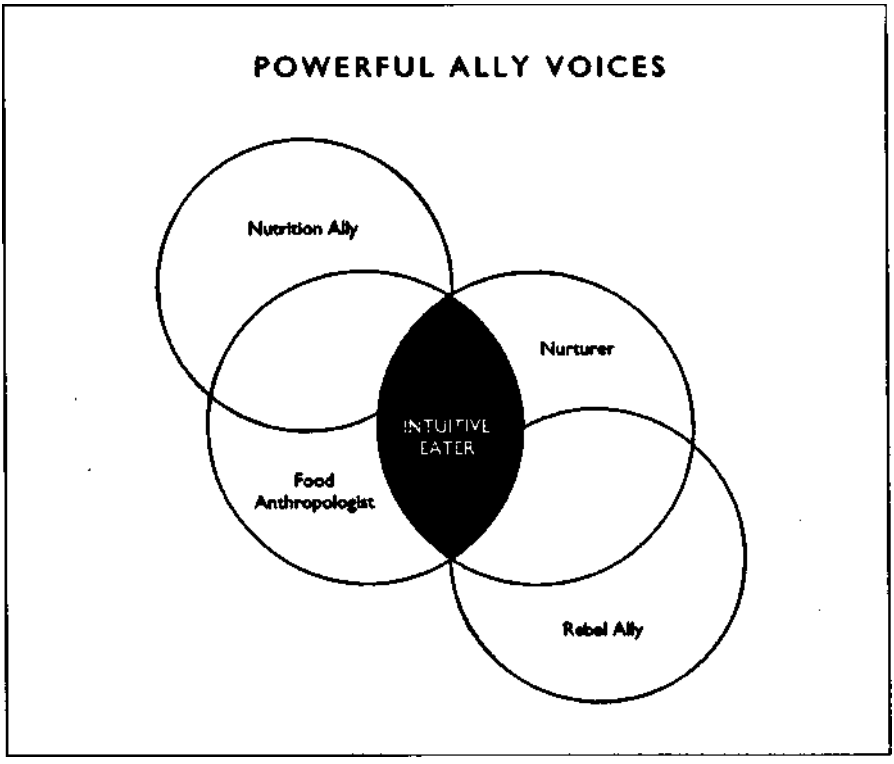
! Diyet yapmayı reddetseniz ve M yemekle barışmaya başlasanız bile, Gıda Polisinin sıklıkla su yüzüne çıkacağını unutmamak önemlidir. Ancak bu her zaman apaçık değildir; tıpkı yüzeyden kesilen bir yabani ot gibi. Güçlü bir şekilde kök salmış bir yabani ot, toprakta gözetleyen yeşil dallar olmadığında bile kolayca gelişebilir.



Nasıl Acıyor: Gıda Polisi her yeme eylemini inceler. Yiyecekleri ve vücudunuzu savaşta tutar.

Nasıl Yardımcı Olur: Değil! Bu bir sese dönüşmeyen tek sesmüttefik.Bununla birlikte, zihninizdeki güçlü varlığını tanımlayarak, onun gücüne nasıl meydan okuyacağınızı ve üzerinizdeki etkisini nasıl gevşeteceğinizi öğreneceksiniz.

Cyndi'nin her yemek yeme eylemini eleştiren güçlü bir Gıda Polisi sesi vardı. Her sabah "iyi" bir gün geçirmek için dua ederek uyanıyordu, bu da yalnızca diyet yiyecekler yemek anlamına geliyordu. Ancak Gıda Polisi'nin sesi imkansız standartlar koyuyordu. İyi günü, greyfurt suyu ve küçük bir kase mısır gevreğinden oluşan hafif bir kahvaltıyla başlardı. günlerce guruldayan midesi daha fazla yemek için yalvarırdı—sadece fazladan bir parça kızarmış ekmek. Cyndi "teslim olur" ve bir parça kuru çavdar tostu yerdi ve Gıda Polisi, "Şimdi öğle veya akşam yemeğini atlamalısın" diye bağırırdı. Cyndi öğle yemeğini atlayabildiğinde, çok acıkıyor ve kendini otomatın başında, parasının yettiği her şeyi yerken buluyordu. Şimdi, Gıda Polisi kuralını resmen çiğnediğinde, günün geri kalanında fazla yemek yiyecekti. Aslında, Cyndi'nin aşırı yeme kısır döngüsü, Gıda Polisine itaatsizlik ettiği her an başlayacaktı. kadar değildi



Cyndi, Gıda Polisinin aşırı yemesinin durduğunu ve kilo vermeye başladığını söyleyen sesine meydan okumaya başladı.

Beslenme Muhbiri

Nutrition Informant, sizi diyete uygun tutmak için beslenme kanıtı sağlar. Beslenme Danışmanı sesi, genellikle sağlık adına size titizlikle yağ gramlarını saymanızı veya yalnızca yağsız yiyecekler yemenizi söyleyebilir. Bu zararsız ve hatta sağlıklı görünse de, bu bir cephedir.

Nutrition Informant aşağıdaki gibi ifadelerde bulunur:

- Bu yağ gramlarını kontrol edin, bir gramdan fazla yağ kabul edilemez.
- Tatlandırıcı eklenmiş yiyecekleri yemeyin.

Birinin "Diyet yapmayı reddettim. İstediğimi yiyebileceğime gerçekten inanıyorum ve sağlıklı beslenmeye başlamak istiyorum." Bu nedenle diyet

yapmayı bilinçli olarak reddetmek, bunun yerine kilonuzu düşük tutmak için beslenmeyi politik olarak doğru bir rejim^ olarak benimseyerek farkında olmadan diyete devam etmek mümkündür.

Nasıl Acıyor: Bu ses, Gıda Polisi ile işbirliği yapıyor. Sağlık kisvesi altında çalışıyor, ancak bilinçsiz bir beslenmeyi teşvik ediyor. Mesajları sağlık yetkililerinin sağlam tavsiyelerini taklit edebildiğinden, tespit edilmesi biraz zor olabilir.

Örneğin Kelly, "Yemekle barıştım, bir daha asla diyet yapmayacağım ama sağlıklı beslenmeye başlamaya hazırım" dedi. Aslında, kendi başına başaracağını asla düşünmediği bir şey olan "abur cuburları" keşfetmekten tükenmişti!

İşte olanlar. Bir öğleden sonra işte Kelly acıktı, bu yüzden açlığını onurlandırdı ve "sağlıklı beslenme" adına bir elma yedi. Ama bir saat sonra yine acıkmıştı. Beslenme Muhbiri sesi, Gıda Polisinin ona "Aç olmamalısın - sadece sağlıklı bir elma yedin. Yemek yemek için eve gelene kadar bekle." Eve gelene kadar bekledi ve açgözlülükle kilerindeki neredeyse tüm yiyecekleri yemeye başladı. Daha sonra simit veya fasulye çorbası gibi doyurucu atıştırmalıklardan bahsettik. "Ama bunlar şişmanlatmıyor mu?" diye sordu. "Yemem gerektiğini düşündüğüm tek atıştırmalık ya taze meyve ya da doğranmış sebzelerdi." Kelly'nin tarifi, atıştırmanın diyet dogması gibi geliyordu, ancak bunu böyle görmedi çünkü sağlığa odaklanmıştı ve diyet yapmayı içtenlikle reddetmişti. Yine de Kelly'nin Gıda Polisi kurallarından biri su yüzüne çıkmıştı: "Abur cubur yersen, daha sonra aç kalamazsın." Bu kural, "Abur cubur yerseniz, yalnızca çiğ sebzeler veya meyveler olmalıdır, çünkü bunlar sizin için iyi ve sağlıklıdır" diyen Beslenme Bilgilendiricisi sesiyle birleşti. Kelly, sağlık ve beslenme adına elmayı seçerken, sadece bir saat sonra su yüzüne çıkan gerçek açlığını onurlandırmakta güçlük çekiyordu; çünkü Gıda Polisi ve Beslenme Muhbiri sesleri aşırı güçlüydü (yine de ince, çünkü onları tanımıyordu). sadece bir saat sonra su yüzüne çıkan gerçek açlığını onurlandırmakta güçlük çekiyordu; çünkü Gıda Polisi ve Beslenme Muhbiri sesleri aşırı güçlüydü (yine de ince, çünkü onları tanımıyordu). sadece bir saat sonra su yüzüne çıkan gerçek açlığını onurlandırmakta güçlük çekiyordu; çünkü Gıda Polisi ve Beslenme Muhbiri sesleri aşırı güçlüydü (yine de ince, çünkü onları tanımıyordu).

Nasıl Yardımcı Olabilir: Beslenme Muhbiri, Gıda Polisi sürgüne gönderildiğinde Beslenme Müttefiki olur. Yeni ortaya çıkan Beslenme
Ally, gizli bir gündemi olmayan sağlıklı beslenmeyle ilgileniyor. Örneğin, eşit derecede sevdiğiniz iki peynir markası arasında seçim yapıyorsanız, Nutrition

Ally daha az yağ içeren markayı seçmenizi tavsiye eder. Bu, yoksunluk veya diyet değil, sağlık ve zevke dayalı bir seçimdir. Bu ses, kaçırmayacağınız yağları kesmenize yardımcı olabilir. Bu sesin yardımcı versiyonunun, Gıda Polisine bağlı olmadan gerçekten ortaya çıkan son kişilerden biri olduğunu bulduk. (Not: Beslenmeye kitabın ilerleyen kısımlarında değineceğiz. Ancak, başlangıçta beslenmeye odaklanmanın, diyetten gerçekten kurtulma çabalarınızı baltalayabileceğini unutmayın. Önemli olan beslenmenin önemli olmaması değil, daha çok, kendi kendinizi baltalayabilmesidir. Sezgisel Yeme'nin başlangıç aşamaları. Unutmayın, biz beslenme uzmanıyız ve sağlığı onurlandırıyoruz!)

Nutrition Ally ve Nutrition Informant arasındaki ayırt edici faktörlerden biri, yanıt verdiğinizde nasıl hissettiğinizdir. Sağlık adına bir yiyecek seçimi yaparsanız veya reddederseniz, ancak kendinizi kabullenmiş veya suçlu hissederseniz, o zaman Gıda Polisinin, kararınızı yönlendiren Beslenme Muhbiriniz üzerinde hâlâ bir kalesi olduğunu bilirsiniz.

Diyet Asi

Diyet İsyancısının sesi kafanızın içinde sık sık yüksek sesle gürler. Kulağa kızgın ve kararlı geliyor. İşte içinizdeki Diyet Asisinin bazı tipik ifadeleri:

- Bana o sade kızarmış tavuğu yedirtemeyeceksin!
- Sana göstereceğim, beş kilo vermem gerektiğini düşünüyorsun, ha - on kilo vereceğim.
- Bakalım annem eve gelene kadar kaç kurabiye doldurabileceğim.
- Kocam şehir dışına çıkana kadar bekleyemem, böylece onun azarlayıcı bakışları olmadan ne istersem yiyebilirim.

Nasıl Acıyor: Ne yazık ki, bu asi yorumlar kafanızda yer ediyor, çünkü genellikle "uzay işgalcilerinizle" yüzleşmekten ve onlara defolup gitmelerini söylemekten çok korkuyorsunuz. Mesajları karşısında güçsüz hissederek, yüksek sesle söyleyebilmeyi dilediğin düşüncelere sahip olmaya razı hissediyorsun ve sonunda sırf onlara inat olsun diye onların "tehditlerini" yerine getiriyorsun.

Janie'nin güçlü bir Diet Rebel sesi vardı. Ne zaman annesi onu çocukken diyete koysa, Janie'nin sinsi yeme alışkanlığı artardı. Diet Rebel sesi, Janie'nin çocukken ve yetişkinken birincil yol gösterici gücüydü. Janie, arkadaşlarının evlerinde takılırdı, böylece onların ikramlarından ağzına alabildiği kadar

yiyebilirdi. Çocukken aşırı kilolu olan Janie, bir yetişkin olarak morbid obez oldu. Eski kocası, ebeveyn diyeti mesajlarını sürdürdüğünde, Janie'nin sessiz Diyet Asi'si yüksek sesle ve sinirlendi. Onu, kendisine dayatılan her türlü kuralın dışına çıkmaya iten, "unut" iç sesiydi ve bu da aşırı yemek yemesine neden oluyordu. Janie'nin sınırları, döndüğü her yerde işgal ediliyordu. Janie'nin Diyet Asi'si, özerkliğini korumak için, onun bağımsız kalmasına yardımcı olmak için diğer tüm sesleri bastırıyordu. Yine de, yalnızca aşırı yemenin özel gıda isyanlarıyla sonuçlandı.

Ne yazık ki, Diet Rebel tüneklere hükmettiğinde, her zaman kendi kendini yok etme meydana gelir. Asi davranışın çoğu zaman sınırı yoktur ve bunun sonucu genellikle aşırı yemedir. Diyet Asi düşüncelerinizde ne sıklıkta ortaya çıkıyor? Hayatınızdaki Gıda Polisinin size diyet kurallarını dayatmasına çok kızdığınız için, ne sıklıkla onun talimatlarını takip etmek zorunda hissediyorsunuz?

Nasıl Yardımcı Olabilir: Diyet Asi'nizi Asi Müttefik'e dönüştürebilirsiniz. Yemek alanınızı işgal eden herkese karşı sınırlarınızı korumanıza yardımcı olması için Rebel Ally'yi kullanın. Ağzınızı doğrudan ama kibar bir şekilde yemek yerine kelimeler için kullanın - size muazzam bir rahatlama sağlarken sizi ne kadar güçlü hissettirmesi şaşırtıcı.

- Aile üyelerinizden yiyecek seçeneklerinizden veya miktarlarınızdan uzak durmalarını isteyin. Örneğin: "Carolyn Teyze, lütfen o ikinci kısmı bana yükleme. Doydum, teşekkür ederim." Veya, "Hayır, teşekkürler anne, makarna ve peynir sevmiyorum. Makarna ve peyniri hiç sevmediğimi biliyorsun."
- Ailenize, arkadaşlarınıza ve sokaktaki insanlara vücudunuz hakkında yorum yapamayacaklarını söyleyin. Örneğin: "Baba—bedenim benim işim!" Veya "Joey, kilom hakkında yorum yapmaya hakkın yok."

Gıda Antropoloğu

Gıda Antropoloğu, basitçe tarafsız gözlemcidir. Bu, yargılamadan gözlem yapan sestir. Tıpkı bir antropoloğun bir bireyi veya kültürü gözlemlemesi gibi, yemek dünyanızla ilgili düşüncelerinizi ve eylemlerinizi herhangi bir suçlama olmaksızın not alan tarafsız bir ses. Keşfetmenizi ve keşfetmenizi sağlayacak olan sestir. Gıda Antropoloğu, Sezgisel Yeme dünyasının yolunu açmaya yardımcı olacak. Örneğin ne zaman aç veya tok olduğunuzu, ne yediğinizi, günün saatini ve ne düşündüğünüzü fark etmek, Gıda Antropoloğunun eylemlerinden bazılarıdır. Bu

ses sadece gözlemler ve hem davranışsal hem de içsel olarak gıda ile nasıl etkileşim kuracağınızı gösterir. Bu sesi geliştirmenin avantajı, ne hissettiğinizi ve düşündüğünüzü yalnızca sizin bilmenizdir.

Gıda Antropoloğunun ifadeleri tamamen gözlemseldir, örneğin:

- Kahvaltıyı atladım ve öğlen 2:00'de acıktım
- On kurabiye yedim. (Burada yargılama yok, sadece gerçekler.)
- Akşam yemeğinde tatlı yedikten sonra suçluluk duydum. (Küçümseyen ifadeler yok, sadece nasıl hissettiğinize dair bir gözlem.)

İçinizdeki Gıda Antropoloğunuzu harekete geçirmenin kolay bir yolu, bir gıda günlüğü tutmaktır. Bazen sadece günün saatini ve ne yediğinizi not etmek, yeme davranışınızı neyin yönlendirdiği hakkında size bazı ilginç ipuçları verebilir. Veya yemekten önce ve sonra düşüncelerinizi not edin. Nasıl hissettiğinizi etkiliyorlar mı? Nasıl hissettiğiniz, nasıl davrandığınızı veya yemek yediğinizi etkiler mi? Öyleyse nasıl? Bunu bir yargılama aracı olarak değil, büyük bir deney olarak düşünün.

Müşterilerimizin çoğu, geçmiş diyetlerin bir gerekliliği olduğu için gıda dergileriyle ilgili olumsuz deneyimler yaşadı. Ancak bu durumlarda yemek günlüğü, kötü yemeyi mahkum etmek için kanıt olarak kullanıldı! Yemek günlüğünü yalnızca bir öğrenme aracı olarak kullanıyoruz. Yine de, bunu vurgulamamıza rağmen, ilk kez danışanlarımız yine de herhangi bir "akılsız yemek yeme" veya ihlal nedeniyle tekrar ziyaretlerinde sözlü olarak dövülmeyi bekliyorlar. Unutmayın, bu bir Gıda Polisi aracı değil, Gıda Antropoloğuna erişmenize yardımcı olacak bir araçtır.

Nasıl Yardımcı Olur: Gıda Antropoloğu, duygusal olarak kararsız yeme deneyimine kapılmanıza izin vermek yerine gerçekleri ayıklamanıza yardımcı olabilir. Biyolojik ve psikolojik olarak içsel sinyallerinizle bağlantıda kalmanızı sağlar. Kendi seslerini oluşturana kadar müşterilerimizle genellikle Gıda Antropoloğu rolünü oynarız. (Her yiyecek seçimi hakkında eleştiri yapan bir sesiniz olduğunda sadece tarafsız olmak zor olabilir.) Keskin bir avukatın bir sözleşmedeki boşlukları bulması gibi, Gıda Antropoloğu da düşüncenizdeki boşlukları bulmanıza yardımcı olabilir. . Ancak bu sesi kullanmak pratik gerektirir.

Yetiştirici

Nurturer'ın sesi yumuşak ve naziktir ve sevgi dolu bir büyükanne veya büyükbabanın veya en iyi arkadaşın sesiyle ilişkilendirilebilecek yatıştırıcı bir kaliteye sahiptir. İyi olduğunuza ve her şeyin yoluna gireceğine dair size güvence verme yeteneğine sahiptir. Asla azarlamaz veya baskı yapmaz. Eleştirel veya yargılayıcı değil. Bunun yerine, kafanızdaki olumlu kendi kendine konuşmanın çoğu için araçtır (veya olabilir).

İşte besleyiciden kafanızda duyabileceğiniz mesajlardan bazıları:

- Kurabiye almak sorun değil. Kurabiye yemek normaldir.
- Bugün gerçekten abarttım. Acaba kendimi rahatlatmak için daha fazla yiyeceğe ihtiyaç duymamı sağlayacak ne hissediyordum?
- Kendime baktığım zaman kendimi harika hissediyorum.
- Bu hafta çok iyiyim. Açlık sinyallerimi onurlandırmadığım sadece birkaç kez vardı.
- Her gün kendimle daha çok temasa geçiyorum.
- Kilo vermek uzun, yavaş bir süreçtir ve bu süreçte birçok başarıya imza atıyorum.

Alice, çocuklarına kendilerini güvende ve güvende hissettirmek için söylenecek doğru şeyi genellikle bilen bir annedir. Ancak Alice yıllardır kilo sorunu hakkında kendi kendine kibarca konuşmayı öğrenememişti. Gıda Polisinin sesi, yaptığı tüm diyetler aracılığıyla onu sert bir şekilde cezalandırdı. Alice, Sezgisel Yiyen olma yolculuğunda, Gıda Polisinin mesajlarına, Besleyicinin destekleyici mesajlarıyla karşılık vermeyi öğrendi. Ailesiyle konuşurken kendi sesini dinledi ve onlarla konuşurken kullandığı sesin kendisini teselli etmek için ihtiyaç duyduğu sesle aynı olduğunu fark etti.

Alice, yoluna çıkan engelleri anlamayı ve bir sürecin ortasında olduğu konusunda sabırla kendini rahatlatmayı öğrendi. Açlığını karşılamakta güçlük çektiğinde, nazikçe kendine onu neyin rahatsız ettiğini ve yemek yerine gerçekten neye ihtiyacı olduğunu sorardı. Pek çok diyetinden birinde kısıtladığı bir yiyeceği aşerirken bulduğunda, Yetiştirici ona o yemeği yemesi için izin verdi.

Nasıl Yardımcı Olur: Kafanızın içindeki Besleyici ile temasa geçtiğinizde, Sezgisel Yiyen olmanın en önemli araçlarından birini deneyimleyeceksiniz. Yetiştirici, Gıda Polisine meydan okumanıza yardımcı olmak ve bu süreçte size destek olmak için yanınızda olacak. Yetiştirici, Gıda Polisi ve Diyet Asisinin

atabileceği sert zingerler için başa çıkma ifadeleri sağlar.

Sezgisel Yiyen

Sezgisel Yiyen, içgüdüsel tepkilerinizi konuşuyor. Sezgisel Yiyen olarak doğdunuz, ancak bu kişilik muhtemelen hayatınızın büyük bir bölümünde Gıda Polisi (ailenizde ve toplumda hakim olan), Diyet İsyancısı ve Beslenme Muhbirinin sesleri tarafından bastırıldı.

Sezgisel Yiyen, yeme davranışınızı tarafsız bir şekilde gözlemleyebilen Gıda Antropoloğu ve zor zamanları atlatmanız için destekleyici ifadelerle sizi kucaklayan Besleyici ve Asi Müttefik'in olumlu seslerinin bir derlemesidir. Beslenme Müttefiki. Sezgisel Yiyen, olumsuz sesleri kafanızdan nasıl çıkaracağını bilir. Örneğin, Gıda Polisinin çarpıtılmış mesajlarına nasıl meydan okuyacağını ve sınır işgalcilerini savuşturmak için Asi Müttefikin yüksek sesle konuşmasını nasıl sağlayacağını biliyor.

Sezgisel Yiyen, aşağıdakilerden bazılarını söyleyebilir:

- Midemdeki o küçük guruldama aç olduğum ve yemek yemem gerektiği anlamına geliyor.
- Bu akşam yemekte ne yemek istiyorum? Bana ne iyi geliyor?
- O diyet hapishanesinden çıkmak çok iyi hissettiriyor.

Bu ifadelerin tümü size içgüdüsel tepkilerinizi anlatır. İçgüdüseldirler ve siz onları düşünmenize gerek kalmadan sizi birden bire vururlar. Kendinizi bir yemeğin ortasında bulacaksınız ve Sezgisel Yiyen, doyduğunuzu anlayacaktır. Ya da biraz yazı yazacaksın ve bir açlık sancısı ortaya çıkacak. Ya da belki gözleriniz, iştahınızla bağlantılı olan menüdeki yiyeceğe kilitlenir. Son noktaya vardığınızda! Sezgisel Yeme yolunuzun aşamaları, çoğu zaman Dieter yerine Sezgisel Yiyen galip gelecektir. Ancak, Sezgisel Yiyen'inizle bir kez daha merkezlenmenize ve temasa geçmenize yardımcı olması için olumlu yeme seslerinden birini veya tümünü uyandırmanız gerektiğini anladığınız zamanlar olacaktır. Bu süreçte katı kurallar yoktur. Diyetler katıdır—Sezgisel Yeme akıcıdır ve hayatınızdaki birçok değişikliğe uyum sağlar.

Entegre Sezgisel Yiyen, ister biyolojik, ister zevke dayalı veya kendini koruyucu olsun, içgüdüsel reaksiyonları onurlandırır. Sezgisel Yiyen bir takım

oyuncusudur ve Besleyici, Gıda Antropoloğu'nun seslerinden ve hem Diyet İsyancısının hem de Beslenme Muhbirinin olumlu özelliklerinden faydalanabilir.

YEMEK SESLERİ: NASIL ORTAYA ÇIKIYOR VE GELİŞİYORLAR

Yeme seslerinin her biri farklı zamanlarda hakim olabilir. Bazı sesler doğumda oradaydı ama birçoğu gömüldü. Diğerleri aile ve toplum tarafından aşılandı. Ve bazılarının Sezgisel Yiyen olmak için öğrenilmesi ve geliştirilmesi gerekiyor.

Ne zaman aç ve tok olduğunuzu hissetmek için doğuştan gelen bir yetenekle doğdunuz. Bunlar ilkel sinyallerdir ve yeni yürümeye başlayan çocukta katı yiyecekler yemeye başladığında işleyen Sezgisel Yiyen'in temelidir. Sezgisel Yiyen size neyi sevdiğinizi ve neyi sevmediğinizi söyler. Ebeveynleriniz sinyallerinize karşı duyarlı değilse, bu sinyallere güvenmemeyi öğrenebilir ve sonunda onlarla bağlantınızı kaybedebilirsiniz.

ÖZET: GIDA SESLERİ NASIL YARDIMCI VEYA ZARARLIDIR?		
Ses	Nasıl Zarar Verir	Nasıl Yardımcı Olur?
Gıda Polisi	Suçluluk ve yemek endişesine neden olur. Yargı dolu. Sizi diyet dünyasında tutar ve yemenin içsel ipuçlarından uzak tutar.	öyle değil
Beslenme Muhbiri	Diyet yapmanızı sağlamak için beslenmeyi bir araç olarak kullanır.	Gıda Polisinden ayrıldıktan sonra, Beslenme Müttefiki olur ve suçluluk duymadan sağlıklı gıda seçimleri yapmanıza yardımcı olabilir.
diyet asi	Genellikle aşırı yeme, kendini sabote etme ile sonuçlanır.	Diyet Asi, Asi Müttefik olduğunda, yiyecek alanınızı/sınırlarınızı korumanıza yardımcı olabilir.
Gıda Antropoloğu	öyle değil	Size yeme dünyanıza uzak bir bakış açısı kazandırabilecek tarafsız bir gözlemci. Eleştirel olmayan. Biyolojik ve psikolojik olarak içsel sinyallerinizle bağlantıda kalmanızı sağlar.
besleyici	öyle değil	Gıda Polisinin sözlü saldırısını etkisiz hale getirmeye yardımcı olur. Zor zamanları atlatmanı sağlar.

Kilo ve yeme sorunu olan bir ailede yaşıyorsanız, henüz çok gençken Gıda Polisi'nin sesiyle ilk deneyiminizi yaşayabilirsiniz. Çok fazla yemeyi bırakmanız veya belirli yiyecekleri yemeniz kısıtlanabilir. Bu olumsuz mesajları içselleştirmeniz ve kendi güçlü Gıda Polisinizi yaratmanız uzun sürmez. Öte yandan, istilacı olmayan, yiyecek ya da vücut yargıları yapmayan bir ailen olacak

kadar şanslıysan, okula başlayana kadar, hatta dergi ve dergi okuyan bir genç olana kadar Gıda Polisi ile karşılaşmayabilirsin. arkadaşlarınızın konuşmasını dinlemek. Topluluğunuzda zayıf olma baskısı güçlüyse, hayatınızın herhangi bir döneminde Gıda Polisi mesajlarını kendi mesajınız haline getirme riskiyle karşı karşıyasınız.

Diyet Asisinin sesi, Gıda Polisi ile karşılaştıktan kısa bir süre sonra duyulacak. Genellikle el ele giderler. Gıda Polisi devreye girer ve sezgisel biyolojik ve gıda tercihi sinyallerinize müdahale ederek sınırlarınızı istila eder. Diet Rebel, özel alanınızı korumak için size, yalnızca Gıda Polisine karşı gelmekle kalmayan, aynı zamanda sizi tek kişilik bir yemek isyanına gönderen "unut" mesajları verir.

Gıda Antropoloğu size tarafsız bir bakış açısı kazandırmaya yardımcı olacaktır. Bazı kişiler için, bu sesle etkileşim genellikle yiyecekle ilk yargılayıcı olmayan, olumsuz olmayan karşılaşmadır.

Olumlu sesine erişiminiz varsa, Yetiştirici sizi dış tacizden ve kendi kendini baltalayan davranışınızdan kurtarabilir. Aileniz size yetkin ve yeterli olduğunuz hissini verdiyse ve başa çıkmanın olumlu yollarını modellediyse, Gıda Polisinin toplumsal sesleriyle mücadele etmek için bakıcınızın sesini kolayca bulabilirsiniz. Ancak, aileniz toplumla işbirliği yaptıysa ve siz eleştiri ve yargılamayla büyüdüyseniz, Yetiştiriciyi başka yerde bulmak zorunda kalacaksınız. Bazen bir büyükanne, büyükbaba, teyze ya da amca ya da sevgili bir arkadaş sana kendi kendine nasıl nazik konuşulacağını öğretebilir. Bazıları için, bir psikoterapist veya diyetisyenden yardım istemek, olumlu kendi kendine konuşmayı öğrenmenin ilk deneyimi olabilir. Ne olursa olsun, Yetiştiricinin sesini ortaya çıkarmayı öğrenirsiniz, bu, Sezgisel Yiyen olmak için kritik bir adımdır.

Ve son olarak, kendinizi Sezgisel Yiyen'in gösteriyi yönettiği yerde buluyorsunuz. Sezgisel Yiyen, Besleyici, Gıda Antropoloğu, Beslenme Müttefiki ve Asi Müttefik'in seslerini birleştirir; Sezgisel Yiyen, biyolojik sinyallerinizin ne zaman çağırdığını bilir; size neye ihtiyacınız olduğunu ve ne istediğinizi söyler ve diğer olumlu seslerin rehberliğinde, kendinize nasıl bakacağınız konusunda yetişkin, tarafsız kararlar vermenize yardımcı olur.

Şimdi bir yemek yeme durumunu ele alalım ve sonucunu etkileyebilecek seslerin diyaloğunu dinleyelim.

Bir gurme aşçının evinde akşam yemeğine davetlisiniz. Kokteyl saatinde birçok meze ikram edilecek ve ardından muhteşem bir akşam yemeği önünüze serilecek. Ne yazık ki, partiye aşırı aç bir halde geliyorsunuz.

YEMEK POLISI:Ne yediğine dikkat etsen iyi olur. Her şey şişmanlatıcı. Aperatiflere dokunmayın. O küçük kişin tadına bile bakarsan, gidersin. Ve bir sürü zengin tatlıyla baştan çıkacağınızdan emin olabilirsiniz. Dikkat!

BESLENMEBİLGİLENDİRİCİ: Peynir yememelisiniz çünkü içinde çok fazla yağ var ve tuz sizi şişkin hissettirir. Sadece çiğ sebzeleri yiyebilirsiniz.

DIYET ASI:Kimse bana bu partide ne yiyebileceğimi söyleyemez. O aptal diyetten nefret ediyorum. Karton krakerlere ve diyet süzme peynire yenik düşmek zorunda kaldım. Bu gece değil. Bu harika yiyeceklerden karnımı doyuracağım. Diyetime ne olduğu umurumda değil. Şişman olmam umurumda değil. Karıma kilomla ilgili yorumlarla neler yapabileceğini göstereceğim.

GIDA ANTROPOLOĞU:İlginç meze dizisine bakın. Birçoğu harika görünüyor. Aşırı acıktınız - bir şeyler yeseniz iyi olur, yoksa muhtemelen akşam yemeğinde fazla yersiniz.

BESLENME MÜTTEFIKI:Bu akşam peynir ya da kızarmış meze yiyeceğimi sanmıyorum. Şimdi biraz yengeç ve sebze yemeyi ve yağı ana yemek için saklamayı tercih ederim.

YETIŞTIREN:Bu yemek harika görünüyor. Her şeyi tatmak istiyorum. Bu mezeleri yutmak için bu kadar ezici bir arzu hissetmek korkutucu.

.■ Sorun değil; Açken böyle hissetmen normal. Bu olağan bir durum değil ve ben insanım.

SEZGISEL YIYEN:Açlıktan ölüyorum. Ama sanırım kendimi hızlandıracağım, böylece daha sonra akşam yemeğinin tadını çıkaramayacak kadar tok hissetmeyeceğim. Bakalım, tüm mezeler arasında en iyi görünen hangisi? Oh, uzun zamandır rumaki yemedim - bu iyi görünüyor, fırında brie de öyle. Sanırım ikisini de deneyeceğim. Brie harika, ama pastırma rumakide az pişmiş - sanırım onu bırakıp mantar dolmasını tadacağım.

*(Akşam yemeğinin yarısı.)*Bu çok lezzetli ama tok hissetmeye başladım. Bir ısırık daha alırsam tatmin olacağım. Sevdiğim herhangi bir şeyi yemek ve yarısını bırakmak (yoksun hissetmeden) harika hissediyorum.

ASI MÜTTEFIK (HOSTESE):Akşam yemeği çok lezzetli ama ben oldukça toktum ve bir porsiyon daha yiyemedim. Yine de teşekkürler.

KENDİNE KONUŞMA: ZORLU GIDA POLİSİNE ÖZEL ARSENAL

İç yeme seslerini belirlemek, Gıda Polisine meydan okumak için yararlıdır. Ancak bu güçlü olumsuz ses, daha fazla cephane gerektiriyor. Gıda Polisi, özellikle düşünce süreci departmanında, özel dikkat gerektiren birçok hile yapabilir.

Ofislerimizde diyet yapanlarla çalışırken, başlangıçtaki diyet düşüncesi ile sonraki yeme davranışı arasında aslında bir orta adım olduğunu defalarca gördük. Kendi kendine empoze edilen diyet kuralları çiğnendiğinde içsel diyet mitlerinin (bilişsel çarpıtmalar olan) kötü hissetmeye yol açtığını bulduk. Bu kavram, düşüncelerimizin duygularımız üzerindeki etkisiyle ilgilenen bir psikoterapi sistemi olan rasyonel-duygusal psikoterapi alanında son derece saygın öncüler olan Dr. Albert Ellis ve Dr. Robert A. Harper tarafından geniş çapta kabul görmüş ve iyi açıklanmıştır. davranışlarımız.

Ellis ve Harper'a göre, kafalarımızı aklı başında ve mantıklı mesajlarla olduğu kadar çılgın fikirlerle de dolduruyoruz. Bu düşünce süreçlerine içselleştirilmiş cümleler veya kendi kendine konuşma denir. Olumsuz kendi kendine konuşma çoğu zaman umutsuzluğa kapılmamıza neden olur. Umutsuzluk duygusu sabote edici davranışları tetikleyebilir. Kafamızdaki "saçmalığa" meydan okursak kendimizi daha iyi hissedeceğimize inanıyorlar. Daha iyi hissettiğimizde daha iyi davranacağız.

Bu terapi türüyle ilgili yüzlerce araştırma çalışmasının gözden geçirilmesinde, eğer önce inançlarımızı değiştirebilirsek, duygu ve davranışlarımızın da zincirleme bir reaksiyonla değişeceği gösterilmiştir. Bu nedenle, yiyecek veya diyet inançlarımızı ve bunların sahip olabileceği etkileri incelemek mantıklıdır.

İşte bu prensibi gösteren favori bir hikaye. Diyelim ki birkaç haftadır diyetinizi dikkatle takip eden bir diyetisyensiniz. Diyetiniz az yağlıdır ve her türlü şekerli, yağlı tatlıyı yasaklar. Bir süredir görmediğiniz anneannenizi ziyaret etmeye karar veriyorsunuz. Büyükannenin evine giriyorsunuz ve ilk dikkatinizi çeken şey fırından yeni çıkmış çikolatalı keklerin baştan çıkarıcı aroması oluyor.

İşte kafanızı doldurabilecek bazı inanç ve düşünceler:

- Son birkaç haftadır diyetimde çok iyiyim.
- Dondurma, şekerleme veya kurabiye yemedim.
- O keklerden birini yemeyi çok isterdim ama yapamam - yapmamalıyım - yapmayacağım!

- Kek yersem, diyetimi bozarım.
- Brownie yemeden duramayacağım.
- Oh, belki sadece biri iyi olur.

Sen keki ye.

- Oh, hayır, bunu yapmamalıydım.
- Bu gerçekten aptalcaydı.
- iradem yok
- Kontrolden çıkacağım.
- Şişman olmam tamamen benim suçum.
- Hiç kilo verebilecek miyim?

Şimdi, ne hissettiğinizi hissedelim:

- Hayal kırıklığı
- Gelecekteki yoksunluk korkusu
- Üzüntü
- Kontrolden çıkma korkusu
- Çaresizlik

Tipik yeme davranışıaşağıdaki gibi bir şey olacak:.

- Yavaşça ikinci keki alırsın,
- • •. ve üçüncü bir kek.
- Farkına bile varmadan, bütün tabak dolusunu silip süpürdün.
- Dolmuş ve sefil bir şekilde kanepeye yığılırsın ve hemen uykuya dalarsın.

Şimdi, temel gıda inançlarınızı zorlamanın ve ardından değiştirmenin duygularınızı ve davranışlarınızı nasıl değiştirebileceğini görelim. İnançlar ve*düşünceler:"*

- Diyeti bıraktığım için çok mutluyum.
- İstediğim zaman istediğim şeyi yiyebilirim.
- O brownilerden bir tane yemeyi çok isterim..

Sen keki yersin./

- O kadar lezzetliydi.
- Sadece bununla yetindim.
- Büyükannenin ev yapımı çikolata \ kekleri gibisi yoktur.. \

Ve şimdi duygular:

- Memnuniyet
- Zevk *F*
- Memnuniyet (gelecekte yoksunluk endişesi yok)/

Ve davranış:

- Keklerin geri kalanını tabakta bırakıyorsunuz.
- Kek tabağını mutfak tezgahına koyarsın.

- Kek hakkında bir kez daha düşünmeden büyükannenizle öğleden sonranın tadını çıkarmakta özgürsünüz.

Andrea, diyet yapmadaki başarısızlıklarıyla bağlantılı olarak yıllarca düşük benlik saygısından muzdarip olan bir üniversite öğrencisidir. Kısa bir süre için, diyet yapmasının ardından kaçınılmaz olarak "gözden düşüyor"* olan aşırı yemeyi kontrol etmenin başka bir yolunu göremeyince gerçekten bulimik oldu. Andrea, kendi kendine karbonhidratların kötü olduğunu ve hatta birkaç gram yağın bile zararlı olduğunu söyleme konusunda uzmandı. Bir gün içinde “iyi” yeme davranışını (inancını) bozardı. Kafasında bu düşünceler oluşur oluşmaz karbonhidrat yiyeceği an kendini kötü hissetti. Kısıtlayıcı düşünceleri ile yasak yemeğe olan açlığı arasındaki çatışma, her zaman öfkeli ve nefret dolu duygular uyandırdı. Sallantılı "irade gücü" modunda kendini kötü hissettiğinde, en son yemek yeme felaketine ((davranış) koşuyordu.

Andrea, o yemeği yemeye yönelik doğal arzularına yenik düşer düşmez, olumsuz düşünme sistemi, olumsuz davranışlara yol açan olumsuz duygulara yol açtı.

Andrea, yemekle ilgili düşüncelerini ortaya çıkar çıkmaz kontrol etmeyi öğrendi. Eski beslenme kuralları ve düşünceleri hemen sorgulanır. Çarpık diyet düşüncelerinden kurtulduğu için kendisi ve yemek yeme konusunda daha iyi

hissediyor. Patates kızartması ya da dondurma istediği için kötü hissetmek yerine, yemekle olan yeni ilişkisi hakkında harika hissediyor. Ve tahmin ettiniz - onun alem günleri sona erdi.

OLUMSUZ KENDİNLE KONUŞMA (VE NASIL DEĞİŞTİRİLİR)

...çünkü iyi ya da kötü hiçbir şey yoktur, ancak düşünce onu öyle yapar. Bana göre bir hapishane...

—Hamlet

Diyet düşünceleri mantıksız veya çarpık olduğunda, olumsuz duygular katlanarak artar. Sonuç olarak, yeme davranışı aşırı ve yıkıcı olabilir. Bu, algının gerçeğe dönüştüğü klasik bir durumdur. Bu nedenle, "gıda gerçekliğimizi" değiştirmek için irrasyonel olanı değiştirmeliyiz.

rasyonel düşüncelerle düşünmek. Bu da duygularımızı ve ardından davranışlarımızı yumuşatmaya yardımcı olur. x

Çarpık diyet düşüncelerinden kurtulmak için öncelikle irra-Y'yi tespit etmeniz gerekiyor.
rasyonal düşünme Kendine sor:

- Tekrarlayan ve yoğun duygular yaşıyor muyum? (Bu, düşüncelerinize meydan okumanız gerektiğine dair bir ipucudur.)
- Beni böyle hissetmeye iten ne düşünüyorum? (Kendi kendine ne diyorsun?)
- Bu inançla ilgili doğru ya da doğru olan nedir? Yanlış nedir? (Bu düşünceyi destekleyen çarpık inançları inceleyin ve bunlarla yüzleşin. Gıda Antropoloğu sesiniz burada çok yardımcı olabilir.)

Çarpık inançlarınızı ortaya çıkardıktan sonra, onları daha akılcı ve makul olan düşünce ve inançlarla değiştirmeniz gerekir. İşte bir örnek, ancak bu bölümün geri kalanı size bunu çeşitli şekillerde nasıl yapacağınızı gösterecek.

Bu çarpık düşünceyi değiştirin:	**Daha mantıklı bir düşünceyle:**

Ne zaman pizza yesem, ertesi gün çok daha şişman oluyorum.	1 tuza duyarlıyım. Pizza oldukça tuzlu olduğu için, muhtemelen şişkinim. Bu yağ değil - sadece su tutma. Bu geçici.

Mantıksız inançlar genellikle kendilerini olumsuz kendi kendine konuşma yoluyla bize sunar. Çeşitli olumsuz düşünce türlerini ve sizi aşırı yeme çukuruna sürüklemeden önce bunların belirtilerini nasıl tanıyabileceğinizi inceleyelim.

İkili Düşünme

İlk ofisimi (ER) döşediğimde, kanepeler için bilerek gri kumaş seçtim. Hastalarımın genellikle diyet zihniyetiyle bir arada var olan "siyah-beyaz" düşüncesinden uzaklaşmalarına yardımcı olmak için sembolik bir jest olduğuna karar verdim. İkili düşünmenin tipik örneklerinden bazıları şunlardır: Sabah tartıya çıktığınızda ve tartı bir kilo düştüğünde, "iyiyim" diyorsunuz. Bir pound yükselirse, "kötüsünüz". Diyet yaparken, "ya hep ya hiç" şeklinde düşünürsünüz. Kurabiye yemenize izin verilmiyor ve bir tane yerseniz, hepsini bitirmeniz gerektiğini düşünüyor ve hissediyorsunuz. İkili düşünme ile siyah-beyaz davranışlar gelir. İşte bazı tipik yeme örnekleri:

- Hiçbirini yememek ya da hepsini yemek
- Asla abur cubur yemeyin veya her zaman abur cubur yiyin
- Her zaman yalnız yemek ya da her zaman parti yapmak

İkili veya siyah-beyaz düşünme tehlikeli olabilir ve genellikle mükemmelliğe ulaşma öncülüne dayanır. Size yalnızca iki alternatif sunar, bunlardan biri genellikle ne ulaşılabilir ne de sürdürülemez. Diğeri, ilkine ulaşamadığınızda kaçınılmaz olarak içine düştüğünüz kara delik olma eğilimindedir. Hedeflerinizi çok yükseğe koyuyorsunuz, her seferinde yalnızca anları kavrayabileceğiniz bir idealin peşinde koşuyorsunuz. İyi olma standardı bu kadar yüksek olduğunda, çoğu zaman kendini kötü hissetmeye mahkumsun. Ve biliyoruz ki, kendinizi kötü hissettiğinizde, yeme davranışınızda derin uçlara gitmek zorunda kalırsınız.

Örneğin, Hillary siyah beyaz düşünerek kendini başarısızlığa hazırlayan bir müşteridir. Kendine ancak aç hissettiğinde yemek yeme izni verirdi. Orta

derecede açken yemek yerse, bunu aşırı yeme olarak kabul ederdi. "Açlık standardını" karşılamadığında "berbat ettiğini" düşünmesinin bir sonucu olarak, kendini berbat hissediyor ve ardından aşırı bir alem içine giriyordu.

Yemeğinizin ne kadar iyi ya da kötü olduğunu ya da vücudunuzun ne kadar şişman ya da zayıf olduğunu düşündüğünüzde, kendi değerinizi bu düşüncelere dayanarak yargılayabilirsiniz. Kötü bir insan olduğunuzu hissetmeye başlarsanız, muhtemelen kendi kendini cezalandıran davranışlar geliştirirsiniz.

Rae, lise günleri boyunca yemek yeme tarzında mükemmeliyetçi standartlar belirleyen genç bir kadındır. İçinde şeker, yapay tatlandırıcılar, tuz veya yağ bulunan hiçbir şeyi yemesine asla izin vermedi. Sonuç olarak, sürekli olarak çok zayıf, hatta sağlıksız bir kilo aldı. Ne zaman

Rae üniversiteye gitti ve tanıdık ev ortamından uzaklaştı, standartlarını yakalamanın imkansız hale geldiğini fark etti. Bulunabilirlik, cazibe ve akran baskısı sonucunda yiyecek seçeneklerini genişletmeye başlar başlamaz, Rae için işler ters gitmeye başladı. İkili bir düşünür olarak düşünceleri şöyle akmaya başladı:

- Yemek yemenin tek doğru yolu, lisede yediğim yoldur.
- Bu yeni yeme tarzı kötü ve beni şişmanlatacak.
- Doğru şekilde yemek yeme irademi kaybettim.
- Şu anda yemek yiyebilmemin tek yolu yanlış.
- Bu kötü, ben kötüyüm ve kötü hissetmeyi hak ediyorum.

Rae nihayetinde ikili düşüncesinin bir sonucu olarak tıkınırcasına yemeye başladı ve aşırı yeme davranışının çoğunun "kötü" eylemleri nedeniyle kendini cezalandırmanın bir yolu olarak yapıldığını kabul etmeye istekliydi. Aşırı yemek, kendisini giderek daha kötü hissetmesine neden oldu, ama ironik bir şekilde, cezayı hak ettiğini hissettiği için bu onun için sorun değildi. Rae sonunda altmış kilo aldı ve düşüncesini değiştirmeyi ancak şimdi öğreniyor. Kendi kendine olumsuz konuşmayı bıraktı, daha iyi hissetmeye başladı, kendini aşırı yemekle cezalandırmayı bıraktı ve yavaş yavaş fazla kilolarını kaybediyor.

İkili düşünme tuzağından nasıl çıkılır?

*Gri için git.*Gri donuk bir renk gibi görünebilir, siyah ve beyaz ise dramatik uç noktalardır. Bununla birlikte, yemek yeme dünyasında, griyi tercih etmek size bir gökkuşağı seçeneği sunabilir. Ya hep ya hiç şeklinde yemeniz gerektiği fikrinden

vazgeçin. Eski siyah beyaz diyet kurallarınızı bırakın. Seçimlerinizi desteklediğinden emin olmak için düşüncelerinizi kontrol ederken, her zaman kısıtlanmış yiyecekleri yemenize izin verin.

Diyet kısıtlamasının beyaz alanında olmanın heyecanının ortadan kalktığını göreceksiniz, ancak kontrolden çıkmış davranışların siyah alanında olmanın verdiği ızdırap da öyle.

mutlakiyetçi düşünce

Bu şekilde düşündüğünüzde, bir davranışın kesinlikle, geri dönülmez bir şekilde ikinci bir davranışla sonuçlanacağına inanırsınız. Bu büyülü düşünme olarak kabul edilir, çünkü gerçekte hayatı bu şekilde kontrol edemezsiniz ve kontrol edemezsiniz. Belirli bir şekilde davranmanız "gerekli" olduğuna inanmanıza yol açar, aksi takdirde "korkunç" bir şey olur.

Yemek yeme dünyasında, mutlakiyetçi düşünce sizi aşağıdaki gibi ifadelere yönlendirecektir: "Önümüzdeki iki ay mükemmel beslenmeliyim, yoksa kızımın düğünü için yeterince kilo veremem ve bu çok kötü olur." "Mükemmel" yemenin aslında "yeterli" kilo vermenize neden olacağına dair gerçekten herhangi bir kanıtınız var. "Yeterli" ağırlığın gerçekte ne anlama geldiğinden bile emin değilsiniz. Ve hayal ettiğiniz bu "korkunç" durumu gerçekten tanımlayamazsınız. Sonunda mükemmel yemeye çalışırken çılgına dönersin ve sonra, tabii ki, kusurlu bir şekilde yersin. Yeterince kilo veremeyeceğinden korkmak seni daha da kaygılandırır ve bunun berbat olacağına inanmak seni bir enkaza çevirir. Tüm bu mutlak düşüncelerin ve kaygılı duyguların sonucu elbette yıkıcı aşırı yeme davranışıdır ve bu da sizi arzuladığınızın tam tersi bir uca götürür.

Mutlakıyetçi düşünceden nasıl uzaklaşılır?

Mutlakları Kovun ve İzin Veren İfadelerle Değiştirin.

Kullandığınız "mutlak" kelimeleri dikkatle dinleyin. Zorunluluklardan, gerekliliklerden, gerekliliklerden, ihtiyaçlardan, gerekliliklerden ve zorunluluklardan kurtulun. Ne zaman diyete devam etmen gerektiğini veya toplantıdan önce on kilo vermen gerektiğini veya salata ve çay gibi hafif bir öğle yemeği yemen gerektiğini veya yatmadan önce yemek yememen gerektiğini düşündüğün her zaman , kendinizi durdurun ve bu düşünceleri değiştirin. Bu tür söz ve düşünceler sizde yalnızca (komutu yerine getirememe kaygısına neden

olur. Bu 1 mutlak şekilde düşünmenin, arzu ettiğiniz davranışla sonuçlanma garantisi yoktur ve muhtemelen kendi kendini sabote eden davranışlar yaratması muhtemeldir. Aslında , sonucu berbat hale getireceği kesindir, bu da tam da kaçınmaya çalıştığınız şeydir.

Can, is tamam ve may gibi kelimeler kullanın. Kendinize aşağıdaki gibi izin verici ifadeler verin:

- Düğünden önce kilo vermezsem sorun olmaz.
- Ne zaman acıksam yiyebilirim.
- Canım isterse her türlü yemeği yiyebilirim.
- Bana iyi gelen her şeye sahip olabilirim.

Felaket Düşüncesi

Ne zaman abartılı düşünseniz, kendinizde acınası duygular uyandırıyor ve bunu bir kez daha aşırı davranışlarla telafi ediyorsunuz. Aşağıdakiler yıkıcı düşüncelere örnektir:

- Asla zayıf olmayacağım.
- Umutsuz.
- Bu kilodа asla bir erkek arkadaş ya da iş bulamayacağım.
- Hayatım mahvoldu çünkü çok şişmanım.
- Kendime şeker çubukları ve patates kızartması yemeye izin verirsem, onları sonsuza kadar yerim.

Bu tür bir düşünce gerçek bir kurulumdur. Kötü bir durumu daha da kötüleştirir ve gelecekteki tüm başarılarınızı belirli bir şekilde yeme veya kilo verme yeteneğinize bağlar. Kendinize, tüm mutluluğunuzun yemeğinize ve vücudunuza bağlı olduğunu söylüyorsunuz. Eğer bu sizin öncülünüzse, o zaman şu anda olduğunuzdan daha mutsuz hissetmeniz kaçınılmazdır. Şu anda kilonuz konusunda çaresizce mutsuz olabilirsiniz, ancak kasvetli geleceğinizi mahvederek umutsuzluğa kapılabilirsiniz.

Marion, kendi evinin sahibi, birçok sadık arkadaşı ve iki sevgi dolu köpeği olan oldukça başarılı bir senaristtir. Ama Marion kendini her gün felaket düşünceleriyle besliyor. Fazla kilolu olduğu için kendi kendine asla evlenmeyeceğini, asla çocuğu olmayacağını ve asla mutlu olamayacağını söylüyor. Kendi yarattığı bu olumsuz geleceği dört gözle beklemek, onu yalnızca

mutsuz hissettirir ve kendini rahatlatmak için fazla yemek yemesine neden olur.

Felaket düşüncesinden nasıl uzaklaşılır?

*Uçurumdan Çıkın.*Abartılı düşüncelerinizi daha olumlu ve doğru olan düşüncelerle değiştirin. Kendinizi umut verici, başa çıkma ifadeleriyle şımartın. Marion, birçok kilolu insanın onları oldukları gibi seven eşler bulduğunu söyleyerek kendini beslemeyi öğreniyor. Şu anki ve gelecekteki mutluluğunu onaylayan pozitif kendi kendine konuşma pratiği yapıyor. Sonuç olarak, Marion daha az yemek yiyor ve ağırlığını kabul ediyor. Aslında kilo verdi ve kendi kendine olumsuz konuşmasının zirvesindeyken ulaştığı eski en yüksek kilosuna asla geri dönmeyeceğini biliyor.

Karamsar Düşünme veya "Bardağın Yarısı Boş"

Dünyaya bu şekilde bakan insanlar, her durumu en kötü senaryoda görme eğilimindedir. Genellikle hayatın korkunç olduğunu, istediklerine yeterince sahip olmadıklarını ve yaptıkları her şeyin yanlış olduğunu düşünürler. Son derece eleştirel ve suçlayıcılar, sadece kendilerini değil, diğerlerini de.

Bonnie her hafta kaşlarını çatarak ofise girer. Kocasından ve işinden şikayet ediyor ve çocuklarının onu deli ettiğini söylüyor. Her seansa, haftasının ne kadar berbat geçtiğine ve yeme alışkanlığını ne kadar "boşalttığına" dair öykülerle başlar. Bonnie bardağın yarısını boş olarak değerlendirirdi. Bu tür olumsuz düşünme sinsidir ve genellikle katılımcı tarafından fark edilmez. Kişinin düşünce süreçlerini yeniden değerlendirebilmesi ve bunun yalnızca yaygın bir mutsuzluk duygusuna yol açtığını görebilmesi için düzenli olarak işaret edilmesi gerekir. Aynı zamanda kendine zarar verici davranışları da sürdürür. Böyle düşünen insan, onun küçük başarılarını takdir etmekte büyük güçlük çeker. Hatta sık sık onları özlüyor ve ilerlemesini kınama eğiliminde.

Karamsar düşünceden nasıl uzaklaşılır?

Yarı boş	**Yarım Güz**
1. Berbat bir hafta geçirdim.	1. Bu hafta biraz başarılı oldum.
2. Pek çok kez abarttım.	2. Açlığımı onurlandırdığım birçok kez oldu.

3. Tek yediğim tatlıydı.	3. İstediğimden daha fazla tatlı yedim ama başka yiyecekler de yedim.
4. Kendimi çok şişman hissediyorum.	4. Kendimi daha iyi hissediyorum.
5. Çok başarısızım.	5. Yavaş yavaş daha iyiye gidiyorum.

*Bardağın Yarısını Doldurun.*Bardağın yarısı boş düşüncesini iyileştirmenin en açık yolu, olumsuz ifadelerinizin her birini bilinçli olarak yakalamak ve kelimeleri daha olumlu olanlarla değiştirmektir.

Bunu bir süre bilinçli olarak yaptıktan sonra, kendi olumsuz düşüncelerinizin daha olumlu sözcüklere dönüştüğünü duyduğunuzu göreceksiniz. Kendinize ne kadar sert davrandığınıza karşı da duyarlı hale geleceksiniz. Dünyayı bardağın dolu tarafından görmeye başladığınızda, günlük mutlu an dozunuzun düzenli olarak arttığını göreceksiniz. Yakında, olumsuz düşüncelerle birlikte birçok olumsuz yeme alışkanlığınızın da kaybolduğunu göreceksiniz.

Doğrusal düşünme

Bir diyet bile yaptıysanız, diyet düşüncesinin tek bir düz çizgide ilerlediğini bileceksiniz. İlk kilonuzla başlarsınız ve tek düşünebildiğiniz hedef kilonuza ulaşmaktır. Hiçbir sapmaya izin vermeyen çok özel bir plan izliyorsunuz. Hedefinize ulaşmak için otoyolun ortasındaki beyaz çizgi boyunca yürümeye çalışmak gibi. Mükemmel bir stilde bir ayağınızı diğerinin önüne koyarsanız, başarıyla sona erersiniz. Yanlışlıkla bir an bile çizgiden çıkarsanız, muhtemelen bir otoyol felaketi olacaksınız. Doğrusal düşünenlerden oluşan bir toplum olma eğilimindeyiz. Araçlara değer vermeden hedefe ulaşmak istiyoruz. Başarı odaklıyız ve nadiren yol boyunca manzarayı kontrol edecek kadar uzun süre dururuz.

İşte sizi hazırlayabilecek bazı doğrusal düşünme örnekleri:

- Önemli olan bu kiloları vermem.
- Ne kadar hızlı kilo verirsem o kadar başarılı oluyorum.
- Başarılı olmak için belirlenen hedef tarihe kadar hedef kiloma ulaşmalıyım.
- Hiçbir dalgalanma olmadan haftada iki kilo vereceğim.

Doğrusal düşünceden nasıl uzaklaşılır?

*Süreç Düşüncesine geçin.*Doğrusal düşünmenin tedavisi, nihai sonuçtan ziyade sürekli değişime ve öğrenmeye odaklanan süreç odaklı düşünmedir. Yol boyunca neler öğrenebileceğinizi düşünmeye başlarsanız ve birçok iniş ve çıkış olacağını kabul ederseniz, ilerleyeceksiniz. Bir süreç düşünürü olarak, yemekle olan ilişkinizi yeniden yaratırken, hayatınızın birçok yönünü zenginleştirme fırsatının tadını çıkaracaksınız. Süreç odaklı düşünme, bugün ne kadar yediğiniz gibi uç noktalar yerine sezgisel yeme sinyallerinize karşı daha duyarlı olmanıza yardımcı olacaktır.

İşte süreç odaklı düşünmenin bazı örnekleri:

- Bu zor bir haftaydı. Ama kendimle ilgili gelecekte değişiklik yapmama yardımcı olacak bazı yeni şeyler öğrendim.
- Kilo kaybım ataklarla geliyor gibi görünüyor. Ara sıra biraz bile kazanıyorum ama bu sürecin bir parçası. Vücudumuz doğrusal sonuçları olan makineler gibi davranmaz.
- **BEN**Bu akşam restoranda canımın istediğinden fazlasını yedim, özellikle tatlıyı. Ama kendime tatlı yeme izni vermenin, tekrar tatlı yeme isteğimi ortadan kaldırdığını öğrendim. Normalde eve geldiğimde tek başıma içerdim.

KENDİNİN FARKINDALIK: SON SİLAH GIDA POLİSİNE KARŞI

Bir dahaki sefere kendinizi rahatsız, tatmin edici olmayan ve hatta kontrolden çıkmış bir şekilde yemek yerken gördüğünüzde, kendinize yemeğin ilk lokmasını yemeden hemen önce ne düşündüğünüzü hatırlama armağanını verin. Bu düşünceyi inceleyin ve ona meydan okuyun. Sezgisel Yeme sürecinde daha ustalaştıkça, bu yiyecek düşüncelerini sizi kötü hissettirmeden veya istenmeyen davranışlara neden olmadan önce yakalayabileceksiniz.

Kendinin farkında ol. Herhangi bir yeme durumuna yaklaştığınızda kaçınılmaz olarak ortaya çıkan yemek konuşmasına dikkat edin. Desteğiniz veya sabotajcınız olarak hizmet edebilecek farklı sesleri dinleyin.

Sizi yiyeceklerle barışmaktan alıkoyan Gıda Polisini defedin. Nutrition Informant'tan gelen sözde beslenme düşüncelerine meydan okuyun. Yemek

yemenizi Gıda Antropoloğunuzun gözünden ve sesiyle gözlemleyin ve onun size mantıklı bir şekilde rehberlik etmesine izin verin. Asi Müttefikinizin düşüncelerini yüksek sesle söyleyin, böylece kendinize bakmak için yiyecek kullanmazsınız. Gerçek koruma, sizi nasıl sakinleştireceğini ve zor durumların üstesinden nasıl geleceğini bilen Yetiştiricinizden gelecektir. Ve son olarak, Sezgisel Yiyicinizi oluşturan olumlu seslere karşı son derece duyarlı olun. Doğduğunda oradaydı. Sonsuza dek kaybolmuş gibi görünen onu çok derine gömen olumsuz ses katmanlarını atın. İçgüdüsel sinyallerinizi dinleyerek yemekle sağlıklı bir ilişki kurma fırsatına sahip olacaksınız.

Bölüm 9

İLKE 5:
Doluluğunuzu Hissedin

Artık aç olmadığınızı söyleyen vücut sinyallerini dinleyin. Rahatça tok olduğunuzu gösteren işaretleri gözlemleyin. Yemeğin ortasında durun ve kendinize yemeğin tadının nasıl olduğunu ve mevcut tokluk seviyenizin ne olduğunu sorun.

Birlikte çalıştığımız kronik diyet yapanların büyük çoğunluğu temiz tabak kulübüne mensup. Ve çoğu her şeyi yememeye çalıştıklarını söylüyor. Tabağınızı alışkanlıkla temizlemek yerine, yemek bırakmak özellikle kronik diyet yapanlar için zor olabilir.

Diyet yapmak, yalnızca yemek vaktinde - "yasal" olduğunda - yemek yeme izni verir. İronik bir şekilde, bu yetki duygusu, tabağını temizle zihniyetini pekiştiriyor. Bu özellikle Slim-Fast gibi reçetesiz satılan sıvı diyetlerini yudumlayan müşterilerimiz için geçerlidir. (Sıvı diyet programları tipik olarak size kahvaltı ve öğle yemeği için bir "içecek-yemeği" içirir ve ardından "gerçek" yiyeceklerden "mantıklı bir akşam yemeği" yemenizi sağlar.) Doğal olarak, hastalarımızın çoğu verildiğinde tabaklarını neredeyse yalayarak temizlediler. tek gerçek öğünlerini yeme fırsatı. Aşırıya kaçtıklarından değil; bunun yerine tüm kesin ve "yetkili" kısımlarını yediler.

Normal yiyecekleri kullanan diğer diyet planları, genellikle öğünlerde küçük porsiyonlar sunar. Bu da sizi yemek yerken yemeye teşvik eder. Miktarlar yetersiz olduğunda kim bir lokma yiyecek bırakır ki? Örneğin, donmuş diyet yemekleri bile yaklaşık 300 kaloride (ve genellikle daha az) gezinir ve bu da sizi genellikle tatmin etmekten daha az bırakır. Aslında, daha da az kalori sunan, paket başına 200 kaloriye yaklaşan yeni bir donmuş diyet meze trendi var. Bu tür beslenme, iletişim kurmayı pek teşvik etmez.

içsel yeme sinyalleriniz, özellikle tokluk sinyalleri. Bunun yerine, hepsini yersiniz.

Belki yıllar önce diyet planlarınızı bir kenara attınız, ancak şimdi dikkatlice yağ gramlarını sayın. Bununla birlikte, konu yağsız yiyecekler yemeye geldiğinde tabağınızı temizlediğinizi fark edebilirsiniz. Birkaç müşterimiz, hak etme faktörü nedeniyle kaygısız bir şekilde terk ederek, yağsız çikolatalı kek paketinin tamamını (veya diğer yağsız güzellikleri) yedi. "Yağ yok, bu yüzden istediğim kadar yiyebilirim" diye mantık yürütürlerdi. Ne yazık ki, yağsız mutlaka kalorisiz değildir. Ancak insanlar tokluk seviyelerine saygı gösterseler kaloriler sorun bile olmazdı.

Tabii ki, aşağıdakiler de dahil olmak üzere diğer faktörler sizi tabağınızdaki her kırıntıyı cilalamanız için kolayca koşullandırabilir:

- Tabağınızdaki her şeyi iyi bitirmeniz öğretildi. ebeveynler anlamına gelir.,
- Ekonomiye ve gıdanın değerine saygı göstererek israf etmeyeceksiniz. Bununla birlikte, yiyeceklerin her iki şekilde de israf edilebileceğini unutmayın; kronik olarak ihtiyacınızdan fazla yemek yemeniz durumunda bel sorununa dönüşür.
- Tamamlamak için yerleşik bir yeme alışkanlığına sahip olmak. Ne kadar aç veya tok olursanız olun, tamamen alışkanlıktan dolayı bir tabak yemeği veya bütün bir hamburgeri veya bütün bir cips paketini bitirirsiniz. Bu, dış ipuçlarına bir güvendir. İlk porsiyonun boyutu ne olursa olsun, yiyecek bittiğinde yemeyi bırakırsınız. /
- Bir yemeğe (veya atıştırmaya) aşırı aç bir halde başlamak. Bu durumda, yeme yoğunluğu artar ve normal tokluk ipuçlarını atlamak çok kolaydır.

Tabağınızı temizlemeseniz bile, aşırı yemek yiyor veya rahat tokluk seviyenizi atlıyor olabilirsiniz. Tabaklarını temizlemeyen müşterilerimizde, tabakta hala yiyecek kalmış olsa da, onları yemeyi bırakmaya ikna etmek için rahatsız edici bir tokluk seviyesinin gerekli olduğunu sık sık keşfettik. Sorun, rahat tokluğun farkına varamamak veya tokluğa saygı gösterememektir.

TAMLIĞA SAYGI GÖSTERMENİN ANAHTARI

Tokluğa saygı duymak veya biyolojik olarak yeterince yediğiniz için yemeyi bırakma yeteneği, kritik olarak kendinize koşulsuz yemek yeme izni vermenize

bağlıdır (Üçüncü İlke: Yemekle Barış Yapın). Siz veya herhangi bir diyet yapan kişi, o belirli yemeği veya yemeği bir daha yiyemeyeceğinize inanıyorsanız, tabağınızda yemek bırakmayı nasıl umabilirsiniz? Acıktığınızda tekrar yemek yemeniz veya o belirli yiyeceğe erişmeniz için kendinize gerçekten izin vermediğiniz sürece, tokluğa saygı duymak, kökleri olmayan dogmatik bir diyet egzersizi haline gelir. Tutmayacak. / Sezgisel Yiyen eğitim alırken, midesini aşırı doldurmadan rahat bir şekilde doldurmaya yetecek kadar yediğinde yemek yemeyi bırakmayı öğrenir.

Daha sonra tekrar yiyebileceğinizi bildiğinizde, bu noktada yemek yemeyi bırakmak ve yemeği geride bırakmak daha kolaydır.

RAHAT TOKMA TANIMAK

Müşterilerimizin rahat / tokluğun nasıl bir his olduğunu bilmemesine şaşırıyoruz. Ah evet, genellikle aşırı yemek yemenin veya aşırı tok kalmanın nasıl hissettirdiğini ayrıntılı olarak anlatabilirler. Ancak rahat tokluğun nasıl hissettirdiği bilgisi, özellikle kronik diyet yapanlar için genellikle yanıltıcıdır. Ancak, rahat tokluğun nasıl bir his olduğunu bilmiyorsanız, ona ulaşmayı nasıl umabilirsiniz? Hiç görmeden veya nerede olduğunu bilmeden bir hedefe ateş etmeye çalışmak gibi. Hedef tokluğa saygı duymaksa, onu nerede arayacağınızı bilmiyorsanız, özellikle de tabağınızı temizlemeye şartlanmışsanız, kolayca gözden kaçabilir. Ayrıca, aç olmadığınızda yemeye başlarsanız, doyduğunuzda ne zaman duracağınızı bilmek zordur.

Rahat tokluk hissini nasıl hayal edersiniz? Müşterilerimiz tarafından sunulan bazı yaygın açıklamalar şunlardır:

- İnce bir mide dolgunluğu hissi
- Memnun ve memnun hissetmek
- Hiçlik - ne aç ne tok

Duygu son derece bireyseldir. Ve onu sonsuzca tarif edebilsek de, karın nasıl bir his olduğunu birine anlatmaya çalışmak gibi. Size iyi bir fikir verebiliriz ama bu kişisel düzeyde deneyimlenmesi gereken bir şeydir, böylece bunun vücudunuzda nasıl bir his olduğunu anlayabilirsiniz.

TAMLIĞINIZA NASIL SAYGI DUYURULUR

Alışkanlık olarak tabağınızı temizlediğinizde, yemek yeme tarzınız kolayca otomatik pilota geçer; bitene kadar, yemek bitene kadar yersiniz. Bu yeme kalıbını kırmak için, yediğiniz şeyin keskin bir şekilde farkında veya aşırı bilinçli olmanızı yararlı bulduk. Bu, yeme deneyiminizin bilincinde veya dikkatli olmanız anlamına gelir. Yemek yeme eyleminde bulunduğunuzun kesinlikle farkında olsanız da, birinci ile yüz ısırık arasında bir yerlerde önemli düzeyde bilinç kaybı olduğunu görüyoruz. Aynı şekilde, rahat tokluğu atlatmak / atlatmak çok kolaydır. İşte bazı örnekler:

- Bir anda ellerim boş kutunun dibini kaşıyana kadar sinemada ne kadar şeker yiyeceğimin farkında değildim.
- Patronum en sevdiği restoranda bir antreyi bölüp paylaşmayacağımı sorana kadar dışarıda yemek yerken bir yemeği bölmeyi düşünmezdim bile. İsteksizce kabul ettim. Şaşırtıcı bir şekilde, yarım antre ile tamamen tatmin oldum, tam porsiyon sipariş etseydim, tamamen alışkanlıktan hepsini yiyeceğimi çok iyi biliyordum.
- Herhangi bir yiyecek paketini açtığımda, hepsini yemek zorunda kaldım. Tanrı korusun, birkaç haber bırakacaktım. Çoğu zaman yemeğin tadına bile bakmadığımı biliyorum.

Bilinçli Yeme

Kör otopilot yeme modundan uzaklaşmanın ilk adımı, bilinçli yemek yemedir. Bu, sanki bir mikroskop altındaymış gibi yemeğinizi tarafsız bir şekilde gözlemlediğiniz bir aşamadır. (Gıda Antropoloğu sesiniz burada çok yardımcı olacaktır.) Bu aşamayı, yemek yemeye ara vermekle başlayan bir dizi adıma ayırdık. Bu, yemeğinizin neresinde olduğunuzu yeniden gruplandırmanıza ve değerlendirmenize yardımcı olacaktır. Sporcuların ve antrenörlerin oyunlarını veya stratejilerini geliştirmeye yardımcı olmak için oyun sırasında aldıkları mola gibi. İşte yapmanız gerekenler.

*r • Mola için bir yemeğin veya atıştırmanın ortasında mola verin.*Bu molanın yemek yemeyi bırakma taahhüdü olmadığını ■ unutmayın. Aksine, vücudunuzla ve tat tomurcuklarınızla kontrol altında olma taahhüdüdür. (Ara vererek

tabağınızda yemek bırakmak zorunda kalacağınızı düşünseydiniz, bu adımı atmaktan çekinirdiniz. Aslında, başlangıçta bu adıma karşı dirençli görünen birçok müşterimiz daha sonra itiraf etti. o andan itibaren yemek yemeyi bırakmak zorunda kalacaklarından \ korkuyorlardı.) Bu mola sırasında şu kontrolleri yapın:

TAT KONTROLÜ:Bu kontrolün genellikle zevkli olduğunu görüyoruz, bu yüzden onunla başlamayı seviyoruz. Yemeğin tadının nasıl olduğunu kendinize sorun. Damak zevkinize uygun mu? Yoksa yemek orada olduğu için mi yemeye devam ediyorsunuz?

TOKLUK KONTROLÜ:Kendinize açlık veya tokluk seviyenizin ne olduğunu sorun. Hâlâ aç mısınız, kendinizi doymamış mı hissediyorsunuz, yoksa açlığınız gidiyor ve kendinizi tok hissetmeye mi başlıyorsunuz? Başlangıçta, bu bir vur ya da ıskalama süreci gibi görünebilir. Sabırlı olun ve unutmayın, kendinizi içten dışa tanımaya başlıyorsunuz. Bir insanı bir öğünde tanımayı beklemediğiniz gibi, bir öğünde veya atıştırmada tokluk seviyenizi anlamayı nasıl umabilirsiniz? Zaman alacak. Bununla birlikte, açlık seviyenizle ne kadar uyumlu olursanız ve açlığınızı ne kadar onurlandırırsanız, bu adım o kadar kolay olacaktır. Herhangi bir cevaba açık olmayı unutmayın. En son ne zaman yediğinize ve ne yediğinize bağlı olarak tokluk seviyelerinizde önemli dalgalanmalar olabilir. Hala aç olduğunuzu fark ederseniz, yemeye devam edin.

• *yemeyi bitirdiğinde*(miktar ne olursa olsun), tokluk seviyenizin şu anda nerede olduğunu kendinize sorun. Rahat tokluğa ulaştınız mı? Onu aştın mı / aştın mı? Ne kadar? Temasa geçmenize yardımcı olması için Doluluk Keşfi ölçeğini kullanın. Not: Bu, sayfadaki Açlık Keşfi Ölçeği ile aynı ölçektir. 74—sadece şimdi dolgunluğa odaklanıyoruz.

• *Tokluk seviyenizi keşfetmek, Son Isırığınızı belirlemenize yardımcı olacaktır.*f Eşik. Bu bitiş noktasıdır. Biliyorsun ki, ağzındaki lokma lokma senin sonun -bitiş! Bu noktaya gelmeniz uzun zaman alabilir. Bedeninizin doluluk duygusundan ne kadar uzun süre ayrı kaldıysanız...

TAMLIK KEŞİF ÖLÇEĞİ												
Zaman	Yiyecek	Doluluk Değerlendirmesi										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

EmptySetNötrFullSick
| Yırtıcı | sancılar | Memnun | doldurulmuş |

012345678910

Yemeğinizi bitirdikten sonra tokluk seviyenizi kontrol edin. 6 veya 7 düzeyindeki bir seviye, sadece-tatmin ila tatmin edicidir. 8 yaşında toksun; 9 yaşında, doldurulmuşsun; ve 10 yaşında, aşırı doldurmaktan dolayı kendinizi hasta hissetmeye başlıyorsunuz. Yemeğinizi 6 veya 7'de bitirmeye çalışın. En sonunda, son lokma eşiğinin bu memnuniyet düzeyiyle uyumlu olduğunu göreceksiniz.

Unutmayın, yemeye başladığınızda ne kadar açsanız, yemeyi bıraktığınızda muhtemelen tokluk sayınız o kadar yüksek olacaktır. Ancak, 3 veya 4'te yemeye başlarsanız, 6 veya 7'de durmaya daha yatkın olacaksınız - tatmin olmuş ama aşırı tok değil.

ness, bu noktayı tanımlamanız daha uzun sürecektir. Açlığınızı onurlandırırsanız (İkinci İlke), tokluğu bilmek çok daha kolaydır. Bununla birlikte, biyolojik açlıktan yemek yemiyorsanız, biyolojik tokluktan kurtulmayı (hatta bunun nasıl bir his olduğunu bile bilmeyi) nasıl bekleyebilirsiniz? Lütfen kendinize karşı sabırlı olun.

• *Tabağınızda yemek bırakmak zorunda hissetmeyin.* Bu aktiviteye karşı bir direnç seviyeniz olduğunu fark ederseniz, bunun nedeni geçmişteki diyetleriniz

olabilir.

deneyim. Diyet zihniyetinin bir kalıntısı olan tabağınızda yemek bırakmak zorunda hissediyor olabilirsiniz. Unutmayın, tabağınızda yemek bırakma taahhüdünüz yoktur. Bunun yerine taahhüdünüz, tokluk seviyenizi ve tat tomurcuklarınızı tanımaktır. Belirli tokluk seviyenizi keşfettiğinizde bile, tercih etmeniz tamamen normaldir. fazla yemek. Sorun değil. Birçok müşterinin daha fazla yiyecek seçmeye devam ettiğini gördük - yemek için "koşulsuz izni" hâlâ deniyorlar. Bir süre sonra, yeniliğin etkisi geçtiğinde, yiyeceği bırakmanın oldukça kolay olduğunu göreceksiniz. Bununla birlikte, bir dereceye kadar bilinç gerektirir - kendi kendinize kontrol etmek. Ancak çoğu zaman tokluğunuzun farkına varabilir ve buna saygı duyabilirseniz, bu, doğal kilonuzu koruma becerinizde önemli bir fark yaratacaktır. .

Bilinç Nasıl Artırılır?

(Aynı anda iki bilinçli şey yapmak çok zordur. Zilyonlarca aktiviteyi yürütebileceğiniz kesin olsa da, zihniniz öncelikle bir aktiviteye odaklanır. Bu nedenle, örneğin, pek çok insan anahtarlarını arabalarına kilitler. Akılları başka bir yere odaklanmıştır. ofise zamanında gelmek veya yiyecekleri boşaltmak gibi. Yemek yemekten en iyi şekilde yararlanmak için, mümkün olduğunda bilinçli bir faaliyet olması gerektiğini görüyoruz.

- *Dikkatinizi dağıtmadan yiyin.*Mümkün olduğunda yeme deneyimine değer verin ve tadını çıkarın. Örneğin, hızlı tempolu, azimli bir avukat olan Adelle, zamanını her zaman en iyi şekilde kullanırdı ve genellikle başka bir şey yaparken yemek yerdi. Adelle işte öğle yemeği yerken özetleri okur ve evde bir dergi ile yemek yerdi. Evdeyken dikkati dağılmadan yemek yemeyi denemeye karar verdiğinde bir adım ileri gitti ("sadece öğle yemeği yemeyi" bile düşünemeyecek kadar işiyle meşguldü). Adelle, evde okumadan yemek yerse veya atıştırırsa, genellikle daha az yediğini keşfetti. Daha az yemeye çalıştığı için değil, tokluk seviyesini çok daha erken algılayabildiği için daha az yediğini öğrendiğinde şaşırdı. "Denemeden" daha az yemek yediği, yoksunluk duymadan tatmin olduğu ve diyet yapmadığı için çok heyecanlandı.
- *Bilinçli Durdurma Kararınızı Güçlendirin.*Müşterilerimizin çoğu, "son lokma eşiğine" ulaştıkları için yemek yemeyi bırakmaya karar verdiklerinde, bunu bilinçli bir eylem haline getirmek için bir şeyler yapmanın yararlı

olduğunu, örneğin tabağı hafifçe yarım inç ileri itmek veya kaplarını veya tabaklarındaki peçeteyi kullanın. Bu onlara sadece kararlarını hatırlatır. Aksi takdirde, niyetiniz olmasa bile kalan yiyeceği masumca kemirmek çok kolay olabilir. (Eğer bu fikirle ilgili bir sorununuz varsa, Yiyecekleri israf etmekten kaçınmak için, artıklarınızı yarınki öğle veya akşam yemeği için saklamayı veya evsiz birine vermeyi deneyin.)

• *Kendinizi Zorunlu Yemekten Koruyun.*Bu genellikle, "Hayır, teşekkür ederim!" Ben (ET) her konuk için bir garsonun olduğu çok şık bir kokteyl partisine katılana kadar bu gösterinin önemini hiç anlamadım! Elimde yiyecek veya içecek kalmadığı anda, çok hevesli bir garson daha fazla yiyecek veya içecek sunmak için oradaydı. Özellikle bir konuşmanın ortasındayken "evet" demenin çok daha kolay olduğunu fark ettim. "Hayır" demek çok daha fazla enerji gerektirdi. Aynı şey, nazik ev sahibinden iğrenç akrabaya kadar iyi niyetli "yiyecek iticilerin" olduğu herhangi bir törene katıldığınızda da geçerlidir. İyi bir restoranda şarabı şişede sevenler için özel bir uyarı: İyi bir sunucu genellikle bardağınızı dolu tutar. Bunun bilincinde olmadığınız sürece, niyet ettiğinizden daha fazla içebilirsiniz. Hatırlamak,

Doluluk Faktörleri

"Daha iki saat önce yemek yedim - açlığımı onurlandırdım ve tokluğuma saygı duydum, öyleyse nasıl bu kadar çabuk yeniden acıkabilirim?" Tokluk sinyallerinin gelgitleri kafa karıştırıcı görünse de, özellikle vücudunuzun yeme ipuçlarını dinlemeye başladığınızda, farklı derecelerde açlık ve tokluk yaşamanız oldukça normaldir. Dolgunluğu etkileyen çeşitli faktörler de vardır. Bu faktörler hem biyolojik hem de öğrenilmiş faktörlerdir. Bu tokluk faktörlerinden bazıları hakkında genel bir anlayışa sahip olduğunuzda, vücudunuza ve/veya tokluğunuza güvenmeniz kolaylaşır.

Rahat tokluk veya dolgunluğu tanıma yeteneği, nihayetinde bir öğünde ne kadar yiyecek tüketileceğini belirleyebilir. VeBir öğünde yenen yiyecek miktarı şu tokluk faktörlerinden etkilenir:

• *zaman miktarı*en son yediğinizden beri geçti. Ne kadar sık yerseniz, o kadar az aç kalırsınız. Bunun nibbling çalışmalarında doğru olduğu bulunmuştur. Bunlar, insanlara gün boyunca birkaç atıştırmalık veya mini öğün verildiği çalışmalardır. Kemirgenler, üç büyük öğüne bölünmüş aynı kalorilerle

beslenenlere göre sürekli olarak daha az aç olduklarını kanıtladılar. Bu çalışmaların amacı, geleneksel öğünlere kıyasla atıştırmanın metabolik etkilerini incelemek olsa da, araştırmacılar, sunulan kalori ve yağ her iki grupta da aynı olmasına rağmen, kemiricilerin daha az acıktığını sürekli olarak belirtmişlerdir.

• *Yediğiniz yemek türü.*Makrobesinler, protein, karbonhidratlar ve yağ, midedeki toplam besin enerjisi miktarına katkıları nedeniyle sonraki besin alımını etkiler. Lif gibi diğer gıda faktörleri de hacim ve su tutma özelliklerinden dolayı dolgunluk faktörünü etkileyecektir. Birkaç araştırmaya göre, özellikle proteinin toplam kaloriye katkısının ötesinde alım üzerinde baskılayıcı bir etkisi var gibi görünüyor.

• *Midede kalan yiyecek miktarı*yemek sırasında. Mideniz boşsa, bir miktar yiyecek (önceki bir atıştırmalık veya yemekten) hala mevcut olduğundan daha fazla yiyeceksiniz.

• *İlk açlık seviyesi.*Bir yemeğe veya atıştırmaya açlıktan başlarsanız, fazla yemeniz ve tokluk sinyallerini geçersiz kılmanız daha olasıdır.

•*Sosyal etki.*Diğer insanlarla yemek yemek, ne kadar yediğinizi etkileyebilir. Araştırmalar şunu göstermiştir:

—Bir yemekte ne kadar çok insan toplanırsa, o kadar çok insan yemek yeme eğilimindedir.

—Başkalarıyla birlikte yemek yemek, yemeğin süresini uzatır.

—Hafta sonları daha fazla yemek yemek genellikle insanların yanında olmaktan kaynaklanır.

— Bununla birlikte, diyet yapanların, birinin onları "izlediğini" bildiklerinde daha az yedikleri görülmüştür. Aynı şey, "model" bir yiyiciyle yemek yediklerinde, diyet yapmayanlar için de geçerlidir. Bir çalışmada, model yiyen kişi yemek yemekten kaçındığında, diyet yapmayan kişi de yemek yemekten kaçındı.

Sosyal ortamlarda biyolojik sinyalleri görmezden gelme veya dikkati dağıtma eğilimi vardır. Sosyal ikilemin anahtarının, amaca yönelik yiyecek seçimleriyle yemek yemeyi bilinçli bir faaliyet haline getirmeye devam etmek olduğunu bulduk.

Açıkçası, yemek yemekten ne kadar tok hissettiğinizi etkileyen birçok faktör vardır. Yemek yemenizi etkileyen pek çok değişken varken, yemek istediğiniz yiyecek miktarının dalgalanabilmesi ve dalgalanması şaşırtıcı olmamalıdır. Büyük bir anahtar, bizi izlemeye devam etmek ve bilinçli bir şekilde yemek

yemektir.

Air Food'a dikkat

Açlık sancılarını hafifletmek için emzik gibi ağzınıza bir miktar yiyecek sokmak geri tepebilir ve rahatlatıcı etki uzun süreli olmayabilir. Bu, özellikle mideyi dolduran ama > yiyecekler olan "hava yiyeceği" için doğrudur. az geçim sunar. Havalı yiyecekler, patlamış mısır, pirinç kekleri, şişirilmiş pirinç gevreği, yağsız krakerler, kereviz çubukları ve kalorisiz içecekler gibi düşük kalorili yiyecekleri içerir. Bu yiyeceklerde doğal olarak yanlış olan hiçbir şey yoktur. Ancak onları doymayı umarak yerseniz, genellikle çok büyük miktarlar alır ve kendinizi "yemeği tamamlamak" için daha önemli bir şey ararken bulabilirsiniz. Daha ağır bir karbonhidrat, biraz protein veya biraz yağ içeren dengeli bir atıştırmalık veya yemek yemenin, biraz "kalıcı güç" arıyorsanız, özellikle yararlı olduğu yer burasıdır.

Öte yandan, harika bir akşam yemeğine ya da bir partiye gideceğinizi biliyorsanız ve birazcık da olsa biraz rahatlamak istiyorsanız, açlığınız, daha hafif yiyecekler amacınıza gayet iyi hizmet edebilir.

Dayanma Gücüne Sahip Gıdalar

Biraz lif, kompleks karbonhidratlar, biraz protein ve hatta biraz yağ içeren atıştırmalıklar veya yemekler tokluğun artmasına yardımcı olacaktır. İronik bir şekilde, kronik diyet yapanlarımızın çoğu, öğünlerde kendilerini daha fazla tatmin etmelerine yardımcı olabilecek yiyeceklerden - karmaşık karbonhidratlardan - çekiniyor. İşte sizi tatmin etmeyen bazı yaygın yemek seçenekleri ve bunları nasıl daha tatmin edici hale getirebileceğinize dair öneriler. (Bu hafif yiyeceklerin özünde yanlış olan hiçbir şey yoktur, sadece kalıcılık sağlamayabilirler.)

Daha Az Doyurucu Yiyecekler:	**Kalıcı Güç Artışı:** Tokluğunuzu artırmak için bu tür yiyecekleri ekleyin

Salata (karbonhidrat yok; antre olmadıkça az protein)	Protein: ton balığı, tavuk, nohut veya barbunya fasulyesi Karbonhidratlar: Kraker, tam tahıllı rulo
Taze meyve (protein içermez; miktarına bağlı olarak karbonhidrat oranı düşük olabilir)	Protein/Karb: az yağlı peynir ve tam tahıllı krakerler; yarım sandviç; yağsız yoğurt
Hindi göğsü (lifsiz, karbonhidratsız)	Karbonhidrat: tam tahıllı pide; tam tahıllı simit; tam tahıllı kraker

YEMEYİ BIRAKMAZSANIZ NE OLUR?

Bir süre sonra aç olmamanıza rağmen hala yemek yediğinizi fark ederseniz, yemeği bir başa çıkma mekanizması olarak kullanıyor olabilirsiniz. Bu her zaman bazı dergilerin öne sürdüğü kadar açık ve dramatik değildir. 11. Bölüm bu konuya ayrılmıştır.\

NE HİSSEDERSEN EKSİK BİR ŞEY VAR MI?

Rahatça tok hissetmenin nasıl bir his olduğunu keşfettiyseniz ve yine de bir şeylerin eksik olduğunu hissediyorsanız, bu memnuniyet faktörü olabilir. Bu o kadar önemli ki, bütün bir prensibi buna adadık ve bir sonraki bölümde tartışacağız.

6. İLKE:

Memnuniyet Faktörünü Keşfedin

Japonlar, sağlıklı yaşam hedeflerinden biri olarak zevki teşvik etme bilgeliğine sahiptir. Zayıf ve sağlıklı olma öfkemizle, çoğu zaman varoluşun en temel armağanlarından birini, yemek yeme deneyiminde bulunabilen zevk ve tatmini gözden kaçırırız. Davetkar bir ortamda gerçekten istediğinizi yediğinizde, aldığınız zevk kendinizi tatmin olmuş ve mutlu hissetmenize yardımcı olacak güçlü bir güç olacaktır. Bu deneyimi kendinize sağlayarak, "yeter" diye karar vermek için çok daha az yemek yemeniz gerektiğini göreceksiniz.

Gerçekten patates cipsi istediğinde kaç kez pirinç keki yedin? Ve aynı tatmini elde etmek için kaç tane pirinç keki, havuç ve elma yediniz - bir avuç cips? Yeme deneyiminizden gerçekten memnunsanız, çok daha az yemek yediğinizi

göreceksiniz. Tersine, eğer tatmin değilseniz, muhtemelen daha fazla yiyeceksiniz ve ne olursa olsun sinsi sinsi dolaşacaksınız. tokluk seviyeniz.

Örneğin, Fran adlı bir müşteri öğle yemeğinde bir parça tarak istedi, ancak titizlikle onu yemekten kaçındı. Fran, akşam yemeğiyle tarak yemeyi düşündü ama yine kendini durdurdu. O gece altı Weight Watchers tatlısı yedi ve aslında aradığı şeyin taraklı ekmek olduğunu fark etti - hiçbir diyet tatlısı onun taraklı özlemini tatmin edemezdi. İronik bir şekilde, diyet tatlılarından alınan kaloriler, tek bir taraklı ekmek parçasından alınan kalorileri çok aştı. Fran diyet tatlıları yerken hayali yemeğinin peşinden koşuyordu - doldurmaya çalışıyordu

başlangıçta istediği yemekten memnuniyet faktörünü reddetmesinin yarattığı boşluk.

ZEVK BİLGESİ

Amerikalılar, ister kilo vermeye ister sağlık arayışına yardımcı olsun, gıdaların simyasına o kadar odaklandılar ki, yemenin hayatımızda oynadığı çok önemli bir rolü - zevk sağlamayı - ihmal ettik. Japonlar, sağlıklı beslenme hedeflerinden biri olarak zevki teşvik eder, i "Yemek ve yeme ile ilgili tüm faaliyetleri zevkli hale getirin." Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesine Yönelik Diyet Yönergelerinden biridir. Bu tavsiye, Amerikalılar için, özellikle de yiyecekleri düşman olarak ve yeme deneyimini "cazip" yiyecekler ile onlardan kaçınma iradesi arasındaki savaş alanı olarak görmeye başlayan diyet yapanlar için ne kadar ironik. Birlikte çalıştığımız diyetisyenlerin çoğu, zevkli olmayı bırakın tatmin edici bir yemek yeme deneyimi yaşamanın ne kadar önemli olduğunu gözden kaçırmış durumda.Bazıları için zevk kokan herhangi bir deneyim suçluluk ve yanlış yapma duygularını tetikliyor. Güçlü Püriten köklere ve kendini inkar geleneğine sahip bir toplumda yaşadığımız için bu çok da şaşırtıcı değil. Diyet yapmak tam da bu etiğe uygundur - fedakarlık yapın, daha azıyla yetinin. Yine de, kalitesiz yiyeceklerle yetinirseniz, bu genellikle sizi ... yemek yemek ... aşırı yemek istemenize neden olur.

Jill, zevkli yiyecekler yeme korkusunun kendisini kısıtlayıcı bir yiyiciye dönüştürmesine izin veren genç bir kadın örneğidir. Yiyecek seçimleri, öncelikle ağırlık azaltma güçlerine dayanıyordu. Zevkli bir yemeğin tadına baksa bile bir daha kendine hakim olamayacağına inanmıştı. Jill ne zaman rejime girse, kendisini yasak yiyecekler için güçlü bir istek duyarken bulurdu. Açlıklarını bastıracak bir yiyecek arayarak "hayalet yemeğini" kovaladı. Canı çikolatalı kurabiye isterse, yağsız tuzların üzerine şekersiz reçel sürerdi. Bu onu tatmin etmediğinde, tarçın aromalı pirinç keklerine, ardından yağsız "sağlıklı" kurabiyelere (sevmediği ve "tadı şekerli karton gibi") ve bir sürü kuru meyveye giderdi. Bir akşamın sonunda, Jill, çikolatalı kurabiye yemesine izin vermiş olsaydı, diyet gıdalarında alacağı kalorinin on katı kadar yerdi. Ve şaşırtıcı olmayan bir şekilde, sinir bozucu yiyecek kovalamacasının sonunda genellikle çikolatalı kurabiyeye "yenilirdi".

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Sezgisel Yeme sürecini öğrendikten sonra Jill, hayali yiyecek aramalarını bıraktı ve gerçekten canının istediğini yemesine izin verdi. Artık bir hamburger ve patates kızartması bile sipariş edebilir ve çok memnun olduğu için yemeğinin yarısını bıraktığını görebilir. Ayrıca, aslında bu tür yiyecekleri yemek istemesinin çok sık olmadığını da fark etti!

YEMEKLERİNİZİ SEVMEKTEN KORKMAYIN

Jill gibi, danışanlarımız da başlangıçta, yemek yeme zevkini hayatlarına sokarlarsa, kontrolsüz bir şekilde yiyecek aramaya devam edeceklerinden korkarlar. Yine de, yemeğin tadını çıkarmanıza izin vermek aslında kontrolsüz yemek yemek yerine kendi kendinizi sınırlamanızla sonuçlanacaktır. Unutmayın, 7. Bölüm'de açıkladığımız gibi, yoksunluk, ters yemeye yol açan temel bir faktördür.

Şimdi Memnun Kaldım—Sonra Daha Az Yiyin

Birçok danışanımız için bir yemekten duyulan tatmin duygusu aslında daha sonra yemek yeme isteğini azaltır. Müşterilerimize, akşam yemeği için tam bir yemek yemeyi sadece "seçme" ya da ovma ile karşılaştırmalarını sağladık. Koku, tat, görme vb. duyularını cezbeden bir yemek hazırlamak için zaman ayırdıklarında, her zaman bir tatmin duygusu ve akşamın ilerleyen saatlerinde daha fazla yiyecek ihtiyacının azaldığını bildirirler. Eve gelip bir kutu kraker ve gazozla koltuğa düşenler, her reklamda kendilerini 'bir şeyler daha atıştırmak' için ayağa kalkarken bulurlar. Gerçekten yemek yemediklerini hissederler ve hiçbir zaman doymamış gibi görünürler. Akşamın sonunda kendilerini aşırı tok ve hüsrana uğramış hissederler.

Kelly, genellikle kendi ihtiyaçlarını ihmal eden meşgul bir kişidir. Bazen işi ve çocuğuyla o kadar meşgul olur ki, kendisine bütün bir yemeği hazırlamak için durmaz. Gerçekten ne yemek istediğini anlamak için zaman ayırıp öğle veya akşam yemeklerinde tam olarak ne istiyorsa onu yediği günlerde, canının tatlı çekmediğini fark eder. Bütün gün diyet yaptığı ve asla doymadığı günlerde, geceleri tatlı isteği doyumsuzdur.

Mümkün olan her yemek yeme deneyiminden kendinize zevk ve tatmin aldığınız zaman, toplam yiyecek miktarınız azalacaktır.

YEMEKTEN KEYFİNİZİ NASIL YENİDEN KAZANABİLİRSİNİZ?

Diyet yapanlar ve bırakma korkusu sonucunda, diyet yapanlar yemek yeme zevklerini kaybetmişlerdir ve nasıl geri alacaklarını bilemezler. İşte müşterilerimizle yemek yerken zevk ve tatmin elde etmelerine yardımcı olmak için uyguladığımız adımlar.

ADIM1:
KENDINIZE XEAILY NE YEMEK İSTEDİĞINIZI SORUN

Doyum, gerçekten ne yemek istediğinizi anlamak için zaman ayırdığınızda, onu yemek için kendinize koşulsuz izin verdiğinizde ve ardından rahatlatıcı, keyifli bir atmosferde yemek yediğinizde elde edilir.

Birlikte çalıştığımız çoğu diyetisyenin sorunu, yemek yemekten kaçınmak için o kadar çok "hile" bulmuş olmalarıdır ki, artık ne yemeyi sevdiklerini bilmezler! Yeni bir diyete başlamak üzereyken, kendinize hiç yemek yemekten hoşlandığınızı sordunuz mu? Bu düşünce bir dieterin aklına nadiren gelir. Ne de olsa, diyetin temel önermesi ne yiyeceğinizin söylenmesidir - neden kendi ihtiyaçlarınızı sorgulamaya başlayasınız ki!

Hayatı boyunca aşırı kilolu ve diyet yapan kırk yaşındaki Jennifer'ın durumu böyleydi. Çocukken annesi ve doktorları tarafından diyete tabi tutuldu. Jennifer (ER) ofisimi ilk ziyaret ettiğinde, diyet hakkında başka bir kelime duymak istemediğini kavgacı bir şekilde belirtti. Sadece doktoru ısrar ettiği için gelmişti ve diyet hakkında bilinmesi gereken her şeyi bildiğini vurguladı. Ona diyete inanmadığımı ve gerçekten bilmek istediğim tek şeyin ne yemeyi sevdiğini söyledim. Yüzünden şaşkınlık geçti. Zor cevap verdi ama verdiğinde, bana hayatı boyunca hiç kimsenin ona ne yemek istediğini sormadığını söyledi. Çocukluğundan beri diyet yapıyordu ve her zaman ne yemesi gerektiği söylendi. Birkaç dakika derin düşüncelere daldı ve sonra neyi sevdiği hakkında hiçbir fikri olmadığını söyledi. Aslında, bu morbid obez kadın yemeği sevip sevmediğinden bile emin değildi.

Seansın sonunda, Jennifer'a tat tercihleri hakkında daha fazla bilgi edinebilmesi için önümüzdeki haftayı yemek deneyerek geçirmesini önerdim. O hafta boyunca, Jennifer gerçekten sevdiği sadece on yiyecek bulabildi ve geri kalanı olmadan da yapabileceğini keşfetti! Ertesi hafta, Jennifer'ın görevi

yalnızca bu on yiyeceği yemek ve gerçekte ne kadar tükettiğini görmekti. Sonuçlara bir kez daha şaşırdı. Canının istediğini yediğinde, çok daha azıyla doyduğunu ve o hafta aldığı toplam besin miktarının yıllara göre daha düşük olduğunu fark etti. Bir gece, akşam yemeğinde tek yediği bir top çikolatalı dondurmaydı. Geçmişte, yemesi gerektiğini düşündüğü yiyeceklerden oluşan koca bir akşam yemeğini yerdi ve ardından yarım galon dondurmayı bitirirdi çünkü bunlardan herhangi birini yediği için kendini suçlu hissederdi!

Jennifer Sezgisel Yiyen olma yolunda ilerliyordu. Yemek yediği her an tam olarak istediği şeye sahip olabileceğini takdir etmenin yanı sıra, açken yemek yemenin ona en fazla doyumu sağlayacağını fark etti. Bu ifşanın bir sonucu olarak, kendisini ancak acıktığı zaman yemek yerken buldu. Ayrıca, yemeğin tadı artık güzel olmadığından ve vücudu mutsuz hissettiğinden, rahat tokluktan sonra yemenin anlamsız olduğunu da buldu. Çok geçmeden hayatında hiç olmadığı kadar küçük miktarlarda yemek yemesi otomatik hale geldi. Hayatında ilk kez kendini iyi hissettiği için, düzenli bir yüzme programına başlamak için motive oldu - mecbur olduğu için değil, fiziksel olarak daha iyi hissetmek istediği için. Şişmanlığı dizlerinde sorunlara ve fiilen hareketsizliğe yol açmıştı. Jennifer, yeni keşfettiği fiziksel aktiviteyle birleşen yeme tarzındaki değişikliklerden elli kilo verdi. Kendini mahrum hissetmeden, yemeklerinden sürekli olarak tatmin oldu.

Eğer siz de gerçekten ne yemeyi sevdiğinizi anlamakta zorlanıyorsanız, bir sonraki adım size açıklık getirecektir.

ADIM 2:
DAMAK TADINI KEŞFEDIN

Müşterilerimiz, burada ve şimdi dışında gıdanın her yönüne odaklanmıştır. Geçmişe ağıt yakarlar ve gelecek için endişelenirler (ne yiyeceğim, bu kalorileri nasıl yakacağım), ancak çok nadiren gerçek yeme deneyimine odaklanırlar. Bu nedenle, tat almıyorlar - yiyecekleri deneyimlemiyorlar veya tadına bakmıyorlar. Sanki yemek yeme sanatının önyargısız bir şekilde yeniden öğrenilmesi gerekiyor.

Gıdaların Şehvetli Nitelikleri

Hangi yiyecekleri gerçekten sevdiğinizi ve yemek yerken memnuniyetinizi nasıl artıracağınızı keşfetmek için yiyeceklerin duyusal niteliklerini keşfedin. Çoğu insan için bu, bilinçli bir deney dönemi anlamına gelir. Duyusal bir keyif yolculuğu için damak tadınızı ve damak tadınızı alın. Yemek yemeden

önce şunları göz önünde bulundurun:

• *Tatmak.*Hangi tat duyularınızın uyarıldığını görmek için belirli bir yiyeceği ağzınıza koyun. Ağırlıklı olarak tatlı mı, tuzlu mu, ekşi mi yoksa acı mı olduğunu görmek için yiyeceği dilinizde döndürün. Bu tat hoş mu, tarafsız mı, hatta belki saldırgan mı? Belirli tatların farklı zamanlarda daha zevkli olup olmadığını görmek için bu deneyi gün içinde çeşitli zamanlarda deneyin. Bazı insanlar kahvaltıda tatlı tadına kapılır ve waffle veya pankek ister. Baharatlı bir şey, salsalı yumurta gibi sabahın erken saatlerinde bir sapma olabilir. Diğerleri öğleden sonraya kadar tatlı bir şey düşünemez.

• *Doku.*Yiyecekleri dilinizin üzerinde yuvarlayıp •• çiğnemeye başladığınızda, yiyeceklerin sağlayabileceği çeşitli dokuları deneyimleyin. Crunch sana nasıl hissettiriyor? Çıtır çıtır bir yiyeceğe girmek zorunda olmak yıpratıcı mı, yoksa tatmin edici bir deneyim mi? Pürüzsüz veya kremsi bir yiyeceğe nasıl tepki verirsiniz? Size bebek mamasını hatırlatıyor mu ve bu çekici mi yoksa can sıkıcı mı? Bazı yiyecekler çiğnenebilir ve dişlerinizin ve dilinizin çok fazla çalışmasını gerektirir. Bu senin için nasıl bir şey? Bazen sadece bir sıvının ağzınızdan ve boğazınızdan aşağı akmasını isteyebilirsiniz. Bazı gıda dokuları günün farklı saatlerinde ve hatta farklı günlerde çekici gelebilir.

• *Aroma.*Bazen bir yiyeceğin aroması, ona olan isteğiniz üzerinde tadından veya dokusundan daha fazla etkiye sahip olabilir. Yiyeceklerin yayabileceği çeşitli aromaları takdir edin. Fırının yanında yürüyün ve fırından çıkan mayalı ekmeği koklayın ya da filtreden kahve damlarken kahve buharını içinize çekin. Bir yiyeceğin aroması çekici değilse, muhtemelen ondan en iyi şekilde tatmin olmazsınız. Ancak, pişirirken veya size sunulurken size harika kokuyorsa, muhtemelen memnuniyetinizi artıracaktır.

• *Dış görünüş.*Restoranlar için ticari yemek setleri veya menüleri tasarlayan yemek sanatçıları, çekici görünen yiyeceklerin cezbedici olduğunu bilir ve insanda onları denemek ister. Yemek üzere olduğunuz yemeğe bir göz atın. Gözünüze çekici geliyor mu? Taze görünüyor mu? Rengi senin için ilginç mi? Haşlanmış tavuk göğsü, haşlanmış patates ve karnabahar içeren bir tabak hayal edin - çok heyecan verici değil. Muhtemelen o yemekten, bakması daha heyecan verici olandan daha az tatmin alacaksınız.

• *Sıcaklık.*Dışarısı soğuk ve yağmurluysa, buharlı bir kase çorba günün emri olabilir. Ancak soğuk donmuş yoğurt, bir şemsiyenin altında titrerken genellikle istenmez. Yiyeceklerinizin en çekici sıcaklığının ne olduğunu kendinize sorun.

Sıcak yiyeceklerinizi kaynar sıcak mı yoksa ılıman mı seversiniz? Soğuk içeceklerinizi bol buzlu mu yoksa az mı seversiniz? Yoksa oda sıcaklığı sizin için her şey için uygun mu?

- *Hacim veya Doldurma Kapasitesi.*Bazı yiyecekler hafif ve havadar, bazıları ise ağır ve doyurucudur. Yiyecek seçimlerinizin doldurma kapasitesi, sizi tatmin etmek için ne kadar yiyeceğe ihtiyacınız olduğu veya yemeyi bitirdikten sonra nasıl hissettiğiniz konusunda fark yaratabilir. Bazı günler sadece karnınızı doyuran bir tabak makarna ile doyabilirsiniz, diğer zamanlarda ise daha hafif bir salata daha cezbedici olabilir. Bir şeyin tadı dilinizde ve ağzınızda harika olsa bile, midenizi bulandırıyor veya çok ağırlaştırıyorsa, tatmin edici deneyimi azaltacaktır.

*Kişisel Damak Tadınıza Saygı Duyun.*Tat ve doku duyumları ile herkesin farklı bir deneyimi olduğunu unutmayın. Tüm yiyecekler sizin için arzu edilmeyecektir. (Bir kez com'da hastalandıysanız, nedeni ne olursa olsun, com bir daha asla çekici gelmeyebilir.) Tercihleriniz ömür boyu sürebilir veya zaman zaman değişebilir. Sizi en çok tatmin edeni seçebilmeniz için size iştah açıcı olanla iletişimde kalın.

Gerçekten Ne Yemek İstediğinizi Düşünün

Yiyeceklerin duyusal nitelikleriyle ilgili bu hiper-bilinçli deneyi bir kez yaptıktan sonra, bir dahaki sefere canınız yemek ya da atıştırmak istediğinde, gerçekten ne yemek istediğinize karar vermek için birkaç dakikanızı ayırın. Ne yiyeceğinize karar vermekte zorlanıyorsanız veya biraz açıklığa ihtiyacınız varsa, kendinize sorun:

Ne yemek istiyorum?
Hangi yemek aroması bana hitap edebilir?

- Yiyecek gözüme nasıl görünecek?
- Yemeğin tadı ve ağzımda nasıl bir his uyandıracak?
- Tatlı, tuzlu, ekşi ve hatta biraz acı bir şey ister miyim?
- YapmakBENgevrek, pürüzsüz, kremsi, yumuşak, pütürlü, akışkan vs. bir şey ister misiniz?
- Sıcak, soğuk veya ılımlı bir şey ister miyim?
- Hafif, havadar, ağır, dolgun veya ikisinin arasında bir şey mi

istiyorum?

- Yemek yemeyi bitirdiğimde midem nasıl hissedecek?

Lezzet tercihleriniz hakkında genel bir bilginiz varsa, bu sizi menüde veya süpermarkette doğru yere yönlendirecektir. Bir yemekten önce kendinizi kontrol etmek size o anın ayrıntılarını verecektir.

Yemeğinizden tatmin olmanın bir diğer kritik anahtarı, yemeğinizden birkaç ısırık aldıktan sonra mola vermektir. Tat ve doku arzunuza uygun mu? Yemek yemek için yeterince tatmin edici mi? Bir yemeği sadece orada olduğu için yemeye devam ederseniz, çekici gelmemesine rağmen, ancak bitirdiğinizde kendinizi tatmin olmamış hissedersiniz ve kendinizi sizi tatmin edecek başka bir şeyin peşinde koşarken bulursunuz.

ADIM 3:
YEME DENEYIMINIZI DAHA KEYIFLI HALE GETIRIN

Yemeğinizin Tadını Çıkarın

Avrupalılar, yavaş, şehvetli yeme deneyimleri konusunda pazarı köşeye sıkıştırmış görünüyor. İşletmeler genellikle uzun bir öğle yemeğine izin vermek için geçici olarak kapanır, böylece yemeğin tadına varılabilir ve takdir edilebilir. Arkadaşlar, sohbetin ve yemeğin tadını çıkarmak için bir araya gelme eğilimindedir. Öte yandan Amerikalılar, bir toplantı için notların üzerinden geçerken genellikle masa başında yemek yer (şansları varsa on beş dakika). Sizce en doyurucu yemek deneyimi kimde?

Alice, yüksek üretkenliğe önem veren bir şirkette yöneticidir. Öğle yemeği için oturmak için zaman ayırmak duyulmamış bir şey ve sabah ofise gidip Doğu Yakası'nı aramaya başlamak için o kadar endişeli ki, ayrılmadan önce evde kahvaltı yapmasına asla izin vermiyor. Alice akşam eve geldiğinde, günün çılgın temposu onun bir parçası haline gelir - kocası ve kızı salatalarını bitirmeden önce tüm akşam yemeğini yutar.

Alice'in yaptığı gibi yemek yerken yarıştığınızda, kendinize yemeğinizin şehvetli yönlerini deneyimleme fırsatı vermezsiniz. Yiyeceklerin farklı renk ve şekillerinin çekiciliğini takdir edecek vaktiniz yok. Aromalarını zorlukla alabilir veya dokularını dilinizde ve dişlerinizde hissedebilirsiniz.—bırakın onların tadına varın.

Yemeğinizin tadını çıkarmanıza ve yemeklerden daha fazla tatmin olmanıza yardımcı olmak için:

- Yemeğinizi takdir etmek için zaman ayırın. Kendinize yemek için ayrı bir zaman ayırın. On beş dakika bile hiç yoktan iyidir.
- Masaya veya masanıza oturun. Buzdolabının başında durmak ya da etrafta dolaşmak dikkati ve doyumu azaltır.
- Yemeye başlamadan önce birkaç derin nefes alın. Derin nefes almak sizi sakinleştirmeye ve merkeze almanıza yardımcı olur, böylece yavaş yemeye odaklanabilirsiniz.
- Mümkün olduğu kadar yavaş yemeye dikkat edin. Tat tomurcuklarınızın midenizde değil dilinizde olduğunu unutmayın. Yemeğinizi yutmak, onu gerçekten tatma şansınızı ortadan kaldırır. BEN
- Ağzınıza aldığınız her lokmayı tadın. Yiyeceklerin sağlayabileceği farklı tat ve doku hislerini deneyimleyin.
- Yemek boyunca ara sıra çatalınızı bırakın. Bu, sizi yavaşlatmaya yardımcı olacaktır.
- Beşinci İlkeyi Hatırlayın: Doluluğunuzu Hissedin. Tokluk seviyenizi kontrol etmek için yemeğin ortasında bir mola verin (bkz. Bölüm 9). Son lokma eşiğine ulaştıktan sonra yiyeceklerin tadı eskisi kadar güzel veya tatmin edici olmayacaktır.

Aşırı Açken Yerine Yavaşça Açken Yiyin

Bir ineği yiyecek kadar aç olduğunuzda yemeğe otururs anız, lezzetli bir biftek ile ineğin kendisi arasındaki farkı anlayamazsınız! Aşırı açsanız, biyolojik enerji ihtiyacınızyavaş yeme ve önünüzdekileri tatma yeteneğinizin yerini alır. Aynı şekilde, gerçekten aç olmadığınızda yemeye başlarsanız, yediğinizin gerçekten istediğiniz şey olup olmadığına ve tatmin edici olup olmadığına karar vermek zor olabilir. Çok aç olmadığınızda, yemek o kadar zorlayıcı değildir. Bunun sizin için doğru olduğunu düşünüyorsanız, bu henüz yemeye hazır olmadığınızın bir işareti olabilir. Açlığınız biraz daha belirgin olana kadar biraz bekleyin ve gerçekten yemek istediğiniz şeyle daha kolay temasa geçeceğinizi göreceksiniz.

Keyifli Bir Ortamda Yemek Yiyin (Mümkün Olduğunda)

Çoğu insan, yemeklerinden en büyük doyumu hoş bir ortamda yiyerek aldıklarını fark eder. Restoranlar, çekici ve insanları tekrar tekrar geri çekecek bir ortam yaratmak için çok fazla zaman ve para harcıyor. Bir restoranın estetiği, yemeğin tadı kadar önemli olabilir. Evde de aynı şey oluyor. Eğer sen . sofranızı hoş bir şekilde kurun (bir servis altlığı veya masa örtüsü, güzel çini vb.), yemekten aldığınız zevk artacaktır. Ancak ayakta veya araba kullanırken yemek yemek doyumu azaltabilir. Arabada yemek yerseniz, trafik ve kucağınızda yemek dengelemek zorunda kalarak dikkatiniz dağılır.

Gerilimden Kaçının

Masada hararetli kavgalara izin vermeyin. Yemek yeme zevkinizi azaltmanın en kesin yollarından biri, bir aile üyesi veya arkadaşınızla tartışırken yemek yemeye çalışmaktır. Muhtemelen daha hızlı yemeye başlayacaksınız ve hatta çiğnemeyi öfkenizi göstermenin bir yolu olarak kullanabileceksiniz. Kesinlikle yemeğe odaklanmayacaksınız ve fark etmeden önünüzdeki her şeyi yiyebilirsiniz - tatmin edici bir deneyim değil!

Çeşitlilik Sağlayın

Çeşitli yiyecekler yemek, yalnızca beslenme açısından akıllıca olmakla kalmaz, aynı zamanda size çok daha geniş ve daha tatmin edici bir yeme deneyimi sunar. Müşterilerimizin çoğu boş buzdolapları ve boş dolaplar tutmaktan gurur duyar. Bazı yiyecekler ortalıkta yoksa aşırı yemek için daha az cazip olacaklarına inanıyorlar. Gerçek şu ki, çekici yiyecek seçeneklerinin olmaması, bir yoksunluk duygusu yaratır ve asla tatmin edici bir sonuç üretmiyormuş gibi görünen yaratıcı bir yiyecek arama deneyimini teşvik eder. Kendinize çorbalardan makarnalara, kurabiyelerden meyve ve sebzelere kadar çeşitli yiyecekleri yanınızda bulundurma hediyesini verin. Yemek yerken nasıl hissedeceğinizi asla bilemezsiniz. İstediğiniz şey orada değilse, yemek yerken tatmin bulmak boşuna bir girişim olacaktır.

ADIM4:
YERLEŞME

Bir lokma yedin diye yemeği bitirmek zorunda değilsin. Yine de ne kadar sıklıkla

ağız sulandıran bir tatlı gibi görünen bir şeyi tattıktan sonra vasat olduğunu keşfettiniz ve yine de yemeye devam ettiniz? Sezgisel Yiyen olmanın en büyük varlıklarından biri, beğeninize göre olmayan yiyecekleri bir kenara atma yeteneğidir. Bu, yemeği gerçekten tattığınızda ve deneyimlediğinizde, tekrar ne isterseniz yiyebileceğiniz bilgisiyle birleştiğinde kolayca yapılabilir.

Çoğunlukla şu sloganı benimseyin: "Sevmiyorsanız yemeyin, seviyorsanız tadına bakın." Başka bir şey sipariş edin, buzdolabında farklı bir şey bulun veya yiyin. Yemeğin beğendiğiniz kısımlarını gerisini bırakın… Örneğin Barbara bir ziyafette salata, tavuk, sebze ve makarnadan oluşan bir yemekten bahsetmiş, salatadan sadece bir tane tatmış ve gitmiş. geri kalanını, sevmediği bir sos denizinin altında marulun sırılsıklam olduğunu fark ettiğinde yaptı. Tavuk ve makarna lezzetliydi, bu yüzden çoğunu yedi. Sebzeler o kadar tereyağlıydı ki, damak tadına boğuldu, bu yüzden eski diyet günlerinde sadece salata ve sebzeleri "diyet" yapmanın yolu olduğunu düşünerek yerdi ve yemeğini doymadan bırakırdı,sadece yiyecek başka bir şey aramak için eve gitmek için.

Melody, tatmin edici bulmadığı şeyleri atmayı öğrenen başka bir müşteridir. Melody'nin en sevdiği yiyeceklerden biri, yerel bir restoranda markalı bir çörek. Lokantaya her gittiğinde çöreğinin tadını çıkarıyor ve tatmin olmuş hissediyor. Bir gün Melody, restoranın hazırladığı karışımdan ticari marka kekleri pişirme fikrine ilham verdi. Ve pişirdi. Fırından yeni çıkmış çörekten bir ısırık aldığında,

ne yazık ki hayal kırıklığına uğradım. Lokantada yediklerine hiç benzemiyordu. Melody'nin Sezgisel Yeme ile bağlantısı, kekleri ancak "gerçek olanı" alabildiği zaman yiyeceği inancıyla atmasına izin verdi.

ADIM 5:
CHECK IN: TADI HALA GÜZEL MI?

Hiç bir paket kurabiye ya da bir kutu Haagan-Dazs yedin mi? Eğer öyleyse, muhtemelen ilk birkaç kurabiyenin veya dondurma kaşığının tadının fıçıdakilerden çok daha iyi olduğunu doğrulayabilirsiniz. Gıda ipuçlarına yönelik hedonik çalışmalarda (hedonik, zevkli ve hoş olmayan duygularla ilgilenen psikoloji dalıdır), araştırmacılar, aynı gıdaya sürekli maruz kalmanın, o gıdaya yönelik arzunun azalmasına neden olduğunu bulmuşlardır. müşterilerimiz.

Kendi hedonik deneyinizi deneyin. Bir yiyeceğin ilk birkaç ısırığından aldığınız tat zevkini birden ona kadar derecelendirin - biri en az, on ise en çok.

Ardından yemeği yemeyi yarıda bırakın ve damak tadınızı kontrol edin. Son olarak, son ısırmaya geldiğinizde yemeği derecelendirin. Yiyeceklerle birlikte sayıların azaldığını göreceksiniz.

Rutin olarak, yemeğin tadının başladığınız zamanki kadar iyi olup olmadığını kendiniz kontrol edin. Olmazsa, doyum seviyeniz lokmayla azaldığı için durmayı düşünün. Tekrar acıkana kadar bekleyin.

Yiyeceklerin tadı daha iyi olacak ve daha fazla tatmin olacaksınız. Ve unutmayın, hiç kimse o yemeği yeme repertuarınızdan alamaz. Hayatının geri kalanında ona sahip olabilirsin. Öyleyse neden zamanınızı ve yemeğinizi tatmin edici olmayan bir deneyim için harcayın!

MÜKEMMEL OLMAK ZORUNDA DEĞİLDİR

Gerçekten ne yemek istediğinizi anlamak için zaman ayırmanın ve uygun bir ortamda yemek yemenin sizi nasıl daha zevkli ve tatmin edici yeme deneyimlerine götürebileceğini tartıştık. Peki ya bu her zaman mümkün değilse? Tam olarak istediğinizi elde etme seçeneğiniz olmadığı zamanlar olacaktır. Bir arkadaşınızın veya akrabanızın evinde söylenecek çok az şey olan bir yemek servis edilebilir. Birçok müşteri, sebzeleri tanınmaz hale gelene kadar kaynatabilen veya tavuğu eski bir ayakkabı dokusu olana kadar pişirebilen bir kayınvalidesi veya eski bir arkadaşı tarafından yapılan yemeklerden yakınmıştır. O zamanlarda, siyah beyaz yerine gri düşünme ilkesini hatırlayın (bkz. Bölüm 8). Sezgisel Yeme, mükemmelliği arayan bir süreç değil, yemekle rahat bir ilişki için kılavuzlar sunan bir süreçtir. Hatırlamak, yeme deneyimlerinizin çoğu, yıllarca süren diyetlerde deneyimlediğinizden daha tatmin edici ve zevkli olacaktır. Sadece bir öğün - hayatta kalacaksın. Farkı yaratan, daha sonra kendinize nasıl baktığınızdır. -

Bazen açlığınızı onurlandırmak yapabileceğiniz en iyisidir. Ve birçok hastamız için bu bile tek başına önemli bir ilerleme. Ancak hayatta kalma yeme, yiyecekle ilgili deneyimlerinizin çoğunu kaplıyorsa, memnuniyet faktörünüz büyük olasılıkla düşük olacaktır.

HAKLARINIZI İADE EDİN ZEVKLİ, DOYUMLU YEME

Diyet yapmak uzun yıllardır hayatınızın önemli bir parçasıysa, yediklerinizin

tadını çıkarma hakkınızı geri kazanmak için ciddi bir çaba göstermeniz gerekebilir. Size söyleneni yemeye o kadar programlanmış olabilirsiniz ki, özellikle tat zevki çok az olan yiyecekleri, doyum bulmaya nereden başlayacağınızı bilemiyorsunuz. Ne yemeyi sevdiğinizi bilmek ve yemekten zevk almaya hakkınız olduğuna inanmak, diyet yapmadan bir ömür boyu kilo kontrolünde kilit faktörlerdir. Tüm bunları başarmanız biraz zaman alıyorsa, sabırlı olun. Ne de olsa, yemekten gerçekten zevk alma yeteneğinizi kaybetmeniz uzun yıllar aldı.

7. İLKE:

Yiyecek Kullanmadan Duygularınızla Başa Çıkın

Yiyecek kullanmadan sorunlarınızı rahatlatmanın, beslemenin, dikkatinizi dağıtmanın ve çözmenin yollarını bulun. Kaygı, yalnızlık, can sıkıntısı ve öfke hepimizin hayat boyu deneyimlediği duygulardır. Her birinin kendi tetikleyicisi vardır ve her birinin kendi yatıştırıcısı vardır. Yemek bu duyguların hiçbirini düzeltmez. Kısa vadede rahatlatabilir, dikkatinizi acıdan uzaklaştırabilir ve hatta sizi uyuşturup akşamdan kalma bir duruma sokabilir. Ama yemek sorunu çözmez. Herhangi bir şey olursa, duygusal bir açlık için yemek yemek, uzun vadede sadece daha kötü hissetmenize neden olur. Eninde sonunda duygunun kaynağıyla ve aşırı yemenin verdiği rahatsızlıkla uğraşmak zorunda kalacaksın.

Yemek bir boşlukta oluşmaz. Kilonuz ne olursa olsun, yiyeceklerin genellikle duygusal çağrışımları vardır. Herhangi bir şüpheniz varsa, gıda reklamlarına bir göz atın. Yeme düğmelerimize midelerimiz aracılığıyla değil, duygusal bağ yoluyla basarlar. Altmış saniye veya daha kısa sürede şunları yapabileceğinizi ima ediyorlar:

- Samimi bir fincan kahve ile romantizmi yakalayın.
- Birini mutlu et.'
- Kendinizi zengin bir tatlıyla ödüllendirin.

/ Yemek yemek, hayatımızda yaşadığımız en duygusal deneyimlerden biri olabilir. Yemek yemenin duygusal ritmi, bebeğe ağlamasını bastırmak için memenin veya biberonun verildiği ilk günden itibaren belirlenir. Onun

daha sonra sıyrık bir dizi yatıştırmak için bir kurabiye sunulduğunda veya Küçükler Ligi zaferini kutlamak için dondurma yenildiğinde güçlenir. Amerikan Şükran Günü şöleninden Yahudilerin Fısıh Bayramı sederine kadar neredeyse her kültür ve din, yemeği önemli bir sembolik gelenek olarak kullanır. Önemli bir yaşam deneyiminin yemekle kutlandığı her seferde, terfiyi aldım yemeği kutlamasından (yıllık doğum günü pastası. Aynı şekilde, yemek her biraz tüketildiğinde _____ ı yara yalama ya da rahatlık, duygusal bağ güçlenir.

Yemek sevgidir, yemek rahatlıktır, yemek ödüldür, yemek güvenilir bir arkadaştır. Ve bazen, acı ve yalnızlık anlarında yemek tek dostun olur.

Hastalarımız, yiyeceğin bu kadar önemli hale gelmesinden, yiyeceklerin en iyi arkadaşları olmasından utanıyorlar. Ama yemeğin ne kadar duygu yüklü olduğunu göz önünde bulundurursanız, yemeğin özel bir salvoya dönüşmesi şaşırtıcı değil. Diyet yapan kişi zorlu duygusal zamanlarda (periyodik veya kronik olarak) aşırı yemek yerse, yemeğin bir başa çıkma mekanizması olarak kullanıldığı genellikle açıktır. Diğer diyet yapanlar için durum o kadar net değil.

Danışanlarımızdan bazıları duygusal olarak farkında değiller - duygularını tanımlamayı > henüz öğrenmediler. Başa çıkmak için yiyecekleri kullandıkları onlar için açık olmayabilir. Bazen bu müşteriler neden yemek yediklerini bilmezler. Genellikle "neden" keşfedilmemiş rahatsız edici bir duygudur. Ya da can sıkıntısından yemek yemek gibi ince bir duygusal yeme biçimiyle meşgul olabilirler. Dersler veya randevular arasında zaman öldürmek için atıştırmak duygusal olarak yüklenmez, ancak sonuçlar, güçlü duyguları uyuşturmak için yiyecek kullanmakla aynı olabilir - aşırı yemek.

Yeme deneyiminin kendisi, özellikle aşırı yemek, duyguları uyandırır ve bu duygular normal yeme yeteneğinizi etkileyebilir. Aşırı yemenin uyandırabileceği en zararlı duygulardan biri suçluluk ve utançtır. Araştırmalar, yemek yemekten hemen duygusal bir rahatlık duyabilmenize rağmen, ortaya çıkan olumsuz suçluluk duygusunun, bu rahatlamayı tamamen ortadan kaldıracak kadar güçlü olduğunu göstermiştir.

Sezgisel Yiyen olmak, başa çıkmak için yiyecekleri nasıl kullandığınız konusunda kendinize karşı nazik olmayı öğrenmek ve suçluluk duygusunu bırakmak anlamına gelir. Kulağa ne kadar tuhaf gelse de, hayatınızdaki zor zamanları atlatmak zorunda kaldığınız tek mekanizma yemek yemek olabilir. Ayrıca, yıllarca diyet yapmanın ve diyetten kaynaklanan yoksunluk ve umutsuzluk duygularının kaçınılmaz bir sonucu da olabilir. Diyet yapmanın

kendisi, nihayetinde bu duygularla başa çıkmak için yiyecek kullanmaya yol açan duyguları tetikleyebilir - diyetin neden olduğu başka bir kısır döngüyü açıklayın.

DUYGUSAL YEME SÜREKLİLİĞİ

Yiyecekler, duygularla başa çıkmak için sayısız şekilde kullanılabilir. Yiyecekleri bu şekilde kullanmak biyolojik açlığın değil, duygusal açlığın bir bileşenidir. Duygusal yeme, açlıkla değil can sıkıntısı veya öfke gibi duygularla tetiklenir. Bu duygular, iyi huylu bir ısırıktan kontrol dışı bir kanamaya kadar her şeyi tetikleyebilir.

Bu başa çıkma mekanizmasının, bir uçta hafif, neredeyse evrensel, duyusal yeme ile başlayan, karşı uçta uyuşturan, genellikle uyuşturan yeme ile devam eden bir yoğunluk sürekliliğine dayandığını anlamak önemlidir. Aşağıdaki diyagram bu spektrumu göstermektedir:

duyusal
doyum • rahatlık • dikkat dağıtma • yatıştırma • ceza

Duyusal Tatmin

Yiyeceklerin uyandırabileceği en hafif ve en yaygın duygu hazdır. Yemekten zevk almanın önemi Altıncı İlke: Doyum Faktörünü Keşfedin'de vurgulanmaktadır. Bu kavram sadece Sezgisel Yeme için kritik değil, aynı zamanda yaşamın normal, doğal bir parçasıdır. Damağınızı memnun etmenin önemini hafife almayın. 10. Bölüm'de açıkladığımız gibi, yemekten zevk almanıza ve takdir etmenize izin vererek, biyolojik olarak aç olduğunuzda kendinizi tok hissetmeniz için gereken yiyecek miktarını azaltmış olursunuz. Örneğin, Şükran Günü'nde mevcut olan özel yiyeceklerden kendinize küçük tatlar vermek, genellikle aşırı yemeyi dengeleyecektir.

Konfor

Sadece belirli yiyeceklerin düşüncesi, rahat bir zaman veya mekandan gelen duyguları uyandırma yeteneğine sahiptir. Örneğin, canınız hastayken tavuk çorbası ya da canınız bu tür durumlarda anneniz böyle düzelttiği için canınız

kötü günlerde makarna ve peynir çekiyor mu? Bunlar rahat yiyeceklerin örnekleridir. Konforlu yiyeceklerden oluşan bir repertuarınızın olması normaldir. Şöminenin önünde bir battaniyeye sarılıp akşam yemeğinizin yanında sıcak kakaonuzu yudumlamak istiyorsanız, sorun değil. Ara sıra rahat yiyecekler yemek, tokluk seviyenizle bağlantıda kalırken ve suçluluk duymadan yaparsanız, yemekle sağlıklı bir ilişkinin parçası olabilir. Bununla birlikte, kendinizi üzgün, yalnız veya rahatsız hissettiğinizde sizinle ilgilenmek için akla gelen ilk ve tek şey yemekse, yıkıcı bir başa çıkma mekanizması haline gelebilir.

Dikkati başka yöne çekme

Duygusal yeme sürekliliğinde biraz daha ileri giderseniz, yemek sizi deneyimlememeyi seçtiğiniz duygulardan uzaklaştırmak için kullanılabilir. Sezgisel sinyallerinizi algılama yeteneğinizi engelleyen baştan çıkarıcı bir davranış olabileceğinden, bu şekilde başa çıkmak için yiyecek kullanmak zahmetli olabilir. Ayrıca, duyguların kaynağını keşfetmenizi ve gerçek ihtiyaçlarınızı karşılamanızı da engelleyebilir. İster ödevini yaparken can sıkıntısından seni uzaklaştırmak için elinde bir torba cipsle televizyonun karşısına oturan bir genç ol, ister dikkatini dağıtmak için masanın üzerindeki bir kase dolusu fıstığı karıştıran bir yönetici ol. Sizi zorlu bir toplantının kaygısından, bu tür yemek yemeyle yüzleşmek gerekiyor. Ara sıra kendinizi duygulardan uzaklaştırmayı istemekte yanlış bir şey yoktur. Duygularınızı günün yirmi dört saati deneyimlemek sıkıcı ve bunaltıcı olabilir. Ancak yemek, geçici bir rahatlama için uygun bir dikkat dağıtıcı değildir. (Alternatif çeldiricilerden bölümün ilerleyen kısımlarında bahsedilecektir.)

sedasyon

Başa çıkmak için yiyecek kullanmanın daha ciddi bir şekli, uyuşturmak veya anestezi yapmak amacıyla yemek yemektir. Bir müşteri, bu tür yemeyi "yiyecek koması" olarak adlandırıyor. Bir başkası, bu tür yemenin "yemek kalıntısı" ile sonuçlandığını ileri sürüyor. Her iki durumda da kendinizi sakinleştirmek için yemek yemek, bu amaçla uyuşturucu veya alkol kullanmak kadar duygusal açıdan tehlikeli olabilir. Herhangi bir duyguyu uzun süre deneyimlemenizi engeller. Sezgisel açlık ve tokluk sinyallerinizi algılamanız imkansız hale gelir ve sizi

yemeğin hayatınıza getirebileceği tatmin edici deneyimden mahrum bırakır. Yiyecekleri bu şekilde kullanan çoğu danışan, kontrolden çıkmış, yaşamdan kopmuş ve genel olarak dışlanmış hissetmekten bahseder. Ayrıca açlık ve tokluk gibi temel hisleri tanımakta da güçlük çekerler.

Connie, taciz dolu bir çocukluk geçirmiş genç bir kadındır. Yiyecekleri uyuşturma ajanı olarak kullanmayı çok erken yaşta öğrendi. Şimdiki hayatının endişe, korku ve üzüntüsünü sakinleştirmeye devam ediyor. Connie'nin ağırlığı, düzenli olarak "yemek komasına" girdiğinde, haftada beş pound artabilir. Ancak kilo alımından daha da korkutucu olanı, her seferinde yaşadığı hayattan tamamen kopmasıdır. Kendini arkadaşlarından izole ediyor, hasta olduğunu işe çağırıyor ve hayatın kendisi hakkında tamamen umutsuz hissediyor. Connie, yaşam kalitesini iyileştirebilmek için diğer başa çıkma araçlarını kullanmayı öğreniyor.

Uyuşturmak ve yatıştırmak için yemek ara sıra ve kısa süreli olduğunda, çok az zararlı etkiye sahip olma eğilimindedir. Ancak bu tür yeme, siz farkına bile varmadan bağımlılık yaratan bir davranışa dönüşebilir.

ceza

Bazen, yatıştırma amacıyla yemek yemek o kadar sık ve yoğun hale gelir ki, kendini suçlama başlar ve sonunda cezalandırıcı davranışları tetikler. Danışanlar kendilerini çok miktarda yiyeceği öfkeli, güçlü bir şekilde yerken bulurlar, bu da onların dayak yemiş hissetmelerine neden olur. Bu, duygusal yemenin en şiddetli şeklidir ve özgüven kaybına ve kendinden nefret etmeye yol açabilir. Yiyecekleri kendilerini cezalandırmak için kullanan danışanlar, yemek yemekten hiç zevk almadıklarını bildirirler ve aslında yemekten nefret etmeye başlarlar. Neyse ki, bu tür yeme davranışı, Anlayış ve şefkat göstermesi için Yetiştirici sesine çağrıldığında ortadan kalkar. Suç yoksa cezaya da gerek yok.

DUYGUSAL TETİKLEYİCİLER

Yemek yemenin genel duygusal nedenlerine baktık; Şimdi ilgili belirli duyguları inceleyelim. Belirli yiyecekler için aşerme ya da sadece yemek yeme isteği, çeşitli duygu ve durumlar tarafından tetiklenebilir.

Bazı insanlar ne yaptıklarına dair hiçbir fikirleri olmadığında başa çıkmak için yemeği kullanırlar. "Sadece tadı güzel olduğu için" fazla yediklerini düşünüyorlar. Biyolojik olarak aç olmadığınız halde çok fazla yemek yediğinizi fark ederseniz, o zaman yemek yemeyi başa çıkmak için kullanıyor olma ihtimaliniz yüksektir. Yemek yemek için köklü duygusal nedenleriniz olmayabilir, ancak hayatın zorluklarından bazı sıkıcı görevleri ve can sıkıntısının üstesinden gelmek, her şeyi kolaylaştırmak için yiyecek aramanıza neden olabilir.

Can sıkıntısı ve erteleme

Müşterilerimizin aç olmadıklarında yemek yemelerinin en yaygın nedenlerinden biri can sıkıntısıdır. Aslında araştırmalar, kişinin kilosu ne olursa olsun can sıkıntısının duygusal yemeyi tetikleyen en yaygın şeylerden biri olduğunu göstermiştir. Belirli bir çalışma, üniversite öğrencilerini iki gruba ayırdı. Bir grup, yaklaşık yarım saat boyunca aynı mektupları tekrar tekrar yazmak gibi monoton bir görev üstlendi. Diğer grup, teşvik edici bir yazma projesiyle meşguldü. Her gruptaki öğrencilere kemirmeleri için bir kase kraker verildi. Bilin bakalım hangi grup daha çok yedi? Kilodan bağımsız olarak, "sıkılan" grup en çok kraker yedi. L

Can sıkıntısından yemek yemede, yemek zamanı doldurmanın yanı sıra sıradan işleri ertelemenin bir yolu olarak kullanılır. Bazı insanlar için, yemek düşüncesi ve onun için gidip onu yemenin gerçek deneyimi can sıkıntısını giderir. İşte can sıkıntısına neden olan bazı durumlar.

- Gün için hiçbir plan yapmadığınız bir Pazar öğleden sonra evin etrafında uzanmak.
- Çalışma, evrak işleri veya bir yazma projesiyle geçen bir öğleden sonrayı atlatmak zorunda olmak.
- Yemek molaları vermekten başka yapacak bir şey olmadan sıkıcı bir televizyon gecesi izlemek.
- Zaman öldürmek: Başlamak için bir toplantıyı beklemek, bir telefon aramasını beklemek vb. Çok çalışan müşterilerimizde de bu tür yemek yemeyi görüyoruz - her zaman bir şeyler yapmaları, üretken olmaları gerektiğini düşünüyorlar. Programlarında küçük bir boşluk açıldığı anda, onu doldurma ihtiyacı hissederler - genellikle yiyecekle. (Yemek kabul edilebilir, ancak dinlenmek değil!)

Rüşvet ve Ödül

Bir dönem ödevi veya sözleşme yazmayı veya evi temizlemeyi bitirdikten sonra kendinize bir ödül alacağınıza hiç söz verdiniz mi? Eğer öyleyse, ödül yemeyi deneyimlediniz. Yiyecekleri istenmeyen görevleri yerine getirmek için bir motivasyon olarak kullanmak alışılmadık bir durum değil. Örneğin:

- Alışveriş merkezinde, bebek bakıcısı için vb.
- İnsanlar genellikle çok çalıştıkları için kendilerini ödüllendirirler: örneğin işte, evde veya okulda fazladan bir simit veya çörekle.

Yiyecekleri bir ödül olarak kullanmak kendi kendini devam ettirebilir, çünkü yiyecek hediyeleri ile hafifletildiklerinde daha katlanılabilir hale getirilebilecek devam eden görevler ve zorluklar her zaman olacaktır.

Heyecanlanmak

F(Yemek ve yeme deneyiminin kendisi, hayat sıkıcı gelmeye başladığında heyecan katmanın bir yolu olarak hizmet edebilir. İnce bir düzeyde, özel bir yemek planlamak veya favori bir restoranda rezervasyon yapmak bir heyecan duygusu yaratabilir.

Diyet yapma fikri umut duygularını tetikleyebilir. Diyet yapmanın bu kadar çekici olmasının sebeplerinden biri de budur. Danışanlarımız, yeni bir diyeti düşünmenin bile onlara nasıl bir adrenalin patlaması yaşattığından bahsediyor - sadece yeni bir vücut ve yeni bir hayat hayal etmek. Diyet başarısız olduğunda, heyecanın yerini umutsuzluk alır. Bu noktada, büyük miktarlarda yasaklanmış yiyecekleri satın almak için mağazaya gitme deneyimi, heyecanı yeniden yaratmanın bir yolu olabilir. Ve sonra döngü devam eder - diyet/aşırı yeme, diyet/aşırı yeme. Bu heyecan verici, ama ne pahasına?

yatıştırıcı

/ Yiyeceklerin sağlayabileceği yatıştırıcı gücü anlamak zor değil. * * Koltuğa oturup rahatsız edici duygular yaşamaktansa mutfağa kurabiye ve süt için gitmek daha çekici gelebilir. Bu, özellikle o kurabiyeler ve süt size keyifli ve hayatın daha az karmaşık olduğu bir zamanı hatırlatıyorsa doğrudur. Alışkanlık olarak, hangi

■ *

rahatsızlıkları yatıştırmak için yemek yemek, yemekle ilgili bir soruna dönüşebilir.

Yiyeceklerin rahatlıkla başka sembolik çağrışımları olabilir. Ellen, küçüklüğünden beri babasıyla mücadele eden on altı yaşında bir kızdır. Onu acı bir kişiliğe sahip, kaba ve iğrenç olarak tanımlıyor. Ellen'ın hayatına "tatlılık" getirmenin bir yolu olarak her gün çok miktarda şeker yeme takıntısından bahsetmesi şaşırtıcı değildi. Ona göre tatlılar, babasıyla yaşadığı günlük deneyimlerin acısına karşı koyuyordu.

Aşk

Yemek, sevilme duygusuyla ilişkilendirilebilir. Yemekle kesinlikle romantik bir bağ vardır - Sevgililer Günü'nde çikolata klasik bir örnektir. Flört ederken, iki kişilik ev yapımı bir yemek deneyimlediğinizde ilişkinizin daha samimi bir düzeye yükseltildiğine dair söylenmemiş bir temel kural vardır.

Danışanlar sık sık ebeveynlerinin sevgisini göstermenin tek yolunun yemek yemek olduğunu anlatırlar. Bu ebeveynler fiziksel ilgi gösterememiş veya onlarla sevgi dolu bir şekilde konuşamamış olabilir, ancak yiyecek her zaman bol miktarda bulunur.

Hayal kırıklığı, Öfke ve Öfke

Aç değilken kendinizi bir torba sert ve çıtır çıtır kraker yerken bulursanız, hüsrana uğramış veya kızgın hissediyor olabilirsiniz. Fiziksel ısırma ve çıtırdama eylemi, bazı insanlar için bu duyguları serbest bırakmanın bir yolu olabilir. Bir avukat olan Nancy, bazı müvekkillerine karşı öfkesini havuç ya da kraker gibi sert yiyecekler yiyerek ve çiğneyerek bastırma alışkanlığına sahip olduğunu keşfetti.

Stres

Müşterilerimizin çoğu, stresli zamanlarda en yakın şekerleme barına gittiklerini söylüyor. Yine de çoğu bireyde stresle ilişkili biyolojik mekanizmalar yemek yeme isteğini kapatır.

Stresli zamanlarda adrenalin patlaması, anında enerji sağlamak için bir dizi biyolojik olayı harekete geçirir. Sonuç olarak, kan şekeri yükselir ve sindirim

yavaşlar. Bu iki unsur tek başına açlığı bastırma ve yemek yerken tokluk hissini artırma eğilimindedir. Biyolojik reaksiyonlar, bedenlerimizi "savaş ya da kaç" için hazırlamak için bir tür kendini korumadır. Bu, hayatta kalmak için oldukça yararlı olsa da - insan yiyen bir kaplanla savaşmak veya tehlikeden kaçmak acil enerji gerektiriyordu - giderek artan sayıda araştırma, günümüzde bu mekanizmanın aslında obeziteye katkıda bulunabileceğini öne sürüyor. Yoğun saatlerde trafikle mücadele etmek veya son teslim tarihinden kaçmak stresli olabilir, ancak stres tepkisinin sağladığı fazladan kan şekerine ihtiyacınız yoktur. Nereye gidiyor? (Fiziksel aktivite anlamında) kullanmıyorsanız, fazla kan şekeri yağa dönüştürülür. Bu biyolojik sorun, yalnızca yemek yiyerek stresle başa çıkarsanız artar. Çalışmalar ayrıca, diyet yapan kişilerin özellikle stresli zamanlarda aşırı yemeye karşı savunmasız olduklarını göstermiştir. Stres, diyeti "boşalamak" için bir neden daha olur. Diyet yapmanın kendisi de bir stres kaynağı olabilir.

Endişe

Yaklaşan bir finalden işi alıp almadığınızı duymayı beklemeye kadar her büyüklükteki endişe, kaygıyı azaltmak için acil bir yemek yeme ihtiyacını tetikleyebilir. Bazen genelleştirilmiş kaygı, parmağını koyamadığın o rahatsız edici duygu olarak tanımlanabilir; müşterilerimiz midenizde kelebekler uçuştuğunu söylüyor. Mideye odaklanıldığında yemek de gider.

Hafif depresyon .

Pek çok insanın hafif depresyondayken yemeğe dönmesi alışılmadık bir durum değildir. Hafif depresyonda özellikle diyet yapanlarda kilo alımı sıklıkla görülür. Bir çalışmada, diyet yapanların yüzde 62'si ve diyet yapmayanların yüzde 52'si depresif hissettiklerinde daha fazla yediklerini belirtmişlerdir.

bağlı olmak

Bir grubun parçası hissetme veya başkalarıyla bir bağ hissetme ihtiyacı bazı insanlar için çok güçlü olabilir ve hatta nasıl ve ne yediklerini etkileyebilir. Bu deneyim, Mathew tarafından bir gece bazı arkadaşlarıyla yediği akşam

yemeğinden bahsederken dokunaklı bir şekilde anlatılmıştı. Gelen yemeği beğenmese de yine de yedi. Farklı hissetmek yerine yemekle bağlantılı ama tatminsiz hissetmeyi seçti. Kalabalığın bir parçası olmak için kaç kez yemek yediniz - dondurma almak için dışarı çıkmaktan pizzayı paylaşmaya kadar?

*

Dizginleri Gevşetmek

Sıklıkla, yemek yeme dışında hayatlarının her alanında oldukça başarılı olan danışanlar, başarılarını önemsemezler. Yiyecek sorunları, hayatta gerçekten başarısız olduklarını gösteriyormuş gibi hissediyorlar. Çoğu durumda aşırı yemenin, böyle bir kişinin hayatındaki sıkı kontrol dizginlerini salıvermek için sahip olduğu tek mekanizma olduğunu bulduk. İyi bir örnek, büyük bir şirketin CEO'su olan zengin bir iş adamı olan Larry'dir. Kusursuz giyinir, arabasını mükemmel bir şekilde yıkar ve cilalar ve varlıklı bir mahallede güzelce dekore edilmiş bir evde yaşar. Çocuklarına karşı katı bir disiplini sürdürür ve karısından da yüksek beklentileri vardır. Asla içki içmez veya uyuşturucu kullanmaz; ev maliyesinin mükemmel kayıtlarını tutar; ve dakikliğini koruyan tertemiz bir randevu defterine sahiptir. Larry'nin kendi kendine empoze ettiği militarist kontrolünden tek çıkış yolu aşırı yemek yemektir - bu onun biraz stres atma şeklidir.

Sezgisel Yeme süreci sayesinde Larry, stres giderici olarak biyolojik açlığını duygusal gıda ihtiyacından ayırmayı öğrendi. Larry nihayetinde çocuklarıyla top oynamak ve karısıyla disko dansına gitmek gibi kendini bırakmanın başka yollarını buldu. Sonuç olarak, Larry'nin kompulsif yemek yemesi azaldı ve sonunda neredeyse tamamen azaldı.

DUYGUSAL YEMEKLE BAŞA ÇIKMAK

Duygusal açlığa tepkiniz ister hafif duygusal yeme, ister kontrolsüz aşırı yeme olsun, yemeği hayatınızda daha az önemli hale getirmenin dört temel adımı vardır. Kendine sor:

1. Biyolojik olarak aç mıyım? Cevabınız evet ise, bir sonraki adımınız açlığınızı onurlandırmak ve yemek yemek! Aç değilseniz, aşağıdaki soruları cevaplayın.
2. Ne hissediyorum? Biyolojik açlık olmadığı halde kendinizi yemeğe uzanırken bulduğunuzda, ne hissettiğinizi anlamak için bir mola verin. Bu,

özellikle duygularınızla temas halinde değilseniz, cevaplaması o kadar kolay bir soru değil. Takip etmeyi dene:

- Duygularını yaz.
- Bir arkadaşınızı arayın ve duygularınız hakkında konuşun.
- Bir kayıt cihazına duygularınız hakkında konuşun.
- Sadece duygularınızla oturun ve mümkünse onları deneyimleyin.
- Bir danışman veya psikoterapistle konuşun.

3. Neye ihtiyacım var? Pek çok insan, deneyimlenen duygusal veya fiziksel duyguyla ilgili bazı karşılanmamış ihtiyaçlarını karşılamak için yemek yer. Kronik bir dieter iseniz, özellikle savunmasız olabilirsiniz. Karşılanmamış bir ihtiyacı gidermek için yemek yemek, yemek yemek için bir bahane olarak kullanılabilir. İşte basit bir örnek:

Molly, son teslim tarihini karşılamak için sabahın erken saatlerine kadar çalışan bir serbest yazardır. Sabah 3:00 sularında kendini aşağı, mutfağa girerken buldu. Aç olmadığını fark etti, yine de bir kase dondurma yemek üzereydi. Molly kendine ne hissettiğini sorduğunda hüsran, bitkinlik ve beyin ölümü yaşamış gibi bir duygu keşfetti. Hem yorgunluğunu hem de hayal kırıklığını beslemeye çalıştığını fark etti. Ama asıl ihtiyacı olan dinlenmeydi; hiçbir yiyecek uykunun yerini tutamazdı. Bir gece aramaya ve yatmaya karar verdi. Ama Molly bu kararı vermeden önce, eğer hala istiyorsa yarın dondurmayı yiyebileceğini söyledi. Ayrıca, dondurmayı yarı uykulu yerine tamamen uyanık yaşarsa daha lezzetli olacağını fark etti.

*y*4. Lütfen ...? [“Neye ihtiyacım var?” sorusunu sorduğunuzda, cevabın sadece konuşarak ve yardım isteyerek alınabileceğini bulmak alışılmadık bir durum değil. Aileler için başarılı Shapedown kilo yönetimi programının mucidi Laurel Mellin,kilolu çocuklar genellikle ihtiyaçlarını dile getirmekte zorlanırlar. Bunun birçok müşterimiz için de geçerli olduğunu düşünüyoruz. “lütfen”/adım Laurel Mellin'in çalışmasından kaynaklandı ve bunu müşterilerimiz için son derece yararlı buluyoruz.

Tam zamanlı evde oturan bir anne olan Danielle, yemeği anlık bir mola olarak kullandığını öğrendi. Bebek ağlamaları arasındaki tek sığınağı yemek yemekti. Danielle, ihtiyacı olan şeyin yemek değil, sadece kendisi için zaman olduğunu keşfetti. Bunu elde etmek için “lütfen” adımını kullandı. Kocasından, işten eve geldikten sonra ona otuz dakika kesintisiz sessiz zaman vermesini

istedi. Bunu kazandıktan sonra, yemek artık o kadar önemli değildi.

GIDA OLMADAN İHTİYAÇLARINIZI KARŞILAYIN

Hayatın tetikleyebileceği bitmeyen duygularla başa çıkmayı öğrenmenin çeşitli yolları vardır. Bazı insanlar duygularını ifade etmenin veya sarılmayı istemenin sorun olmadığını erken öğrenirler. Diğerleri, üretken ve besleyici yollarla kendilerine nasıl bakacaklarını öğrenecek kadar şanslı değiller. Yiyecek kullanmadan nasıl başa çıkılacağını öğrenmenin ilk görevi, ihtiyaçlarınızın karşılanmasına hakkınız olduğunu kabul etmektir. Ancak aşağıdakiler de dahil olmak üzere temel ihtiyaçlar genellikle iskonto edilir:

- Dinlenmek
- Şehvetli zevk almak
- Duyguları ifade etmek
- Duyulmak, anlaşılmak ve kabul edilmek
- Entelektüel ve yaratıcı olarak uyarılmış olmak
- Konfor ve sıcaklık almak

Bakım Arayın

Beslendiğini hissetmek, rahatlık ve sıcaklık hissetmenize izin verebilir, böylece yiyecekler bu roldeki bir numaralı konumunu kaybeder. Kendinizi beslemek ve başkalarından beslenmek için birçok yol ve cadde vardır.

- Dinlen ve rahatla.
- Sauna veya jakuzi alın.
- Sakinleştirici müzik dinleyin.
- Derin nefes almak için zaman ayırın.
- Meditasyon yapmayı öğrenin.
- Arkadaşlarla kart oynayın.
- Mum ışığında köpük banyosu yapın.
- Bir yoga dersi alın.
- Bir masaj al.
- Köpeğinizle veya kedinizle oynayın.
- Bir arkadaş ağı geliştirin.
- Arkadaşlardan sarılmalarını isteyin.

- Kendine küçük hediyeler al.
- Evinize taze çiçekler koyun.
- Bahçecilikle vakit geçirin.
- Manikür, pedikür, yüz bakımı, saç kesimi vb. yaptırın.
- Bir oyuncak ayı alın ve ona sarılın.

Duygularınla Başa Çık

Sürekli bir rahatlık ve destek akışı alırsanız, çok korkutucu olan duygularla yüzleşmeye daha hazırlıklı olursunuz. Sizi neyin rahatsız ettiğini kabul edin - duygularınızın ortaya çıkmasına izin verin. Bu, onları yiyecekle aşağı itme ihtiyacınızı azaltacaktır. İşte duygularınızla nasıl başa çıkacağınıza dair bazı öneriler.

- Duygularınızı bir günlüğe yazın.
- Bir arkadaşınızı (veya birkaçını) arayın.
- Bir kayıt cihazına duygularınız hakkında konuşun.
- Bir yastığa veya kum torbasına vurarak öfkenizi serbest bırakın.
- Duygularınızı tetikleyen kişiyle yüzleşin.
- Bırak kendini ağla.
- ' Derin nefes al.
- Duygularınızla oturun ve yoğunluğun zamanla nasıl azalacağını keşfedin.
- Duygularınızı tanımakta veya onlarla başa çıkmakta güçlük çekiyorsanız, özellikle de kalıcı bir sorunsa, bir terapistle konuşmanız yararlı olabilir.

Farklı Bir Çelişki Bul

Pek çok insan, yiyecekleri duygularından uzaklaştırmak için birincil olarak kullanır. Zaman zaman duygularından uzaklaşman sorun değil ama yemeği bahane olarak kullanmak zorunda değilsin. Pek çok genç bize her öğleden sonra okuldan eve geldiklerini ve bir torba cips ve gazozla televizyonun önüne çöktüklerini söylüyor. Bunu neden yaptıkları sorulduğunda, ödevlerini yapmak zorunda kalmanın sıkıcı duygularından kaçındıklarını söylüyorlar. Biyolojik açlıklarını gidermek için önce bir şeyler atıştırmaları, ardından ev ödevlerine geçmeden önce bir süre oyalanmak için biraz televizyon izlemeleri önerildiğinde,

anne babalarının onlara asla izin vermeyeceğini haykırırlar. Yemek yedikleri sürece ev ödevlerini yasal olarak erteleyebilirler, ancak başka dikkat dağıtıcılara izin verilmez! Bu aynı zamanda birçok işkolik müşteri için de geçerlidir. Yemek yemek için mola vermek (kahve molası) sosyal olarak kabul edilebilir, ancak mola hakkı olsa bile masa başında oturmaya izin verilmez. Hiçbir şey yapmıyormuş gibi görünmelerinden korkuyorlar. Diğerleri kendilerini yalnızlık, korku ve endişeden uzaklaştırmak için yiyecekleri kullanır. Günün yirmi dört saati duygularınızı hissetmeye çalışmak bunaltıcı olacağından, kendinize bir süre ara vermek için izin verin.

Dikkatinizi duygusal olarak sağlıklı bir şekilde dağıtmak için iddialı bir duruş sergileyin. Takip etmeyi dene:

- Sürükleyici bir kitap okuyun.
- Film kiralamak.
- Telefonda konuş.
- sinemaya git
- Bir gezintiye çık.
- Dolabını temizle.
- Biraz müzik aç ve dans et.
- Bir dergiyi inceleyin.
- Bloğun etrafında bir gezintiye çıkın.
- Bahçede çalış.
- Kasetten bir roman dinleyin.
- Bir çapraz bulmaca yapın.
- Bir yapboz üzerinde çalışın.
- Bilgisayarla oynayın.
- Biraz kestir.

DUYGUSAL FAZLA YEMEK NE KADAR ZARARLI VE YARDIMCI OLDU?

Bir başa çıkma mekanizması olarak gıda kullanımınızı incelemeye başladığınızda, gıdanın size gerçekten nasıl yardımcı olduğuna bir göz atmak faydalı olacaktır. Aşırı yemenin faydaları olabileceği fikri size çılgınca gelebilir, özellikle de bu davranıştan ve kilonuzdan rahatsızlık duyuyorsanız. Ama aşırı yemenin bir artısı

olmasaydı, muhtemelen buna devam ederdin. Bir parça kağıt alın ve ikiye bölün. Bir tarafta, "Yiyecek kullanmanın bana ne faydası var" listesini yapın - aşırı yemekten elde ettiğiniz tüm faydaları sıralayın. Diğer tarafa, "Yiyecek kullanmanın bana nasıl bir zararı var" başlığını koyun ve yiyeceklerin sizin için hangi şekillerde zararlı veya yıkıcı hale geldiğini inceleyin. Bir liste aşağıdaki gibi görünebilir:

»w Usiog Food Bana Hizmet Eder:	Yiyecekleri Kullanmak Bana Nasıl Zarar Verir;
• Tadı güzel.	• Beni fazla kilolu yapıyor.
• Güvenilirdir - her zaman oradadır.	• Kıyafetlerim uymuyor.
• Bu beni sıkılmış hissetmekten alıkoyuyor.	• Km rahatsız yürüyüş ve egzersiz.
• Beni rahatlatıyor.	• Kolesterolüm yüksek.
• Kötü duygularımı uyuşturuyor. 1	• Hayatın zevklerine karşı uyuşmuş durumdayım.

Listenize baktığınızda, yiyecek kullanımının sizin için sadece olumsuz bir deneyim olmadığını öğrenince şaşırabilirsiniz. Aslında, size bazı değerli avantajlar sağlayabilir. Ancak, başa çıkmak için yiyecek kullandığınız için kendinizi kötü ve suçlu hissediyorsanız, faydalarının yüklerini eşitleyebileceğini kabul etmeniz sizin için zor olacaktır. Yiyecek kullanmanın gerçekten de bazı yararları olduğunu kabul ederek, kontrolden çıkmış hissetmek yerine yeme deneyiminizi sahiplenmeye başlayacaksınız.

GIDA ARTIK ÖNEMLİ OLMADIĞINDA

Birçok danışan, duygularıyla başa çıkmak için artık yiyecekleri kullanmadıklarında tuhaf, rahatsız edici duygulara sahip olduklarından bahsetmiştir. Aynı zamanda, yeni Sezgisel Yeme tarzlarında kendilerini mutlu ve güvende hissediyorlar ve onlar için her zaman bir mücadele olan kilolarını kaybediyor olabilirler. Çelişkili duyguların birkaç nedeni vardır.

- Artık yiyecek kullanmanın "yararlarına" sahip değilsiniz. Yiyeceklerle baş

etmek yıkıcı olabilse de, bir müşteri zor günlerde her zaman eve çikolatasını yiyebileceğini bildiğini belirtti. Şimdi, bunun yerine, duygularını deneyimlemeye "takılıp kalmış" durumda. Yorgan ve refakatçi olarak yiyecek kaybı için bir yas döneminden geçmeniz bile gerekebilir.

- Duygularınızı daha derin ve daha güçlü bir şekilde deneyimlediğinizi de fark edebilirsiniz. Artık onları yiyecekle örtmediğin için, senin üzerinde derin bir etkisi olabilir. Bu, bazı insanların uzun süredir gömülü olan bu duyguları işlemek için bir yol olarak danışmanlık almanın yararlı olacağına karar verdiği bir noktadır.

Sandy, yiyecekleri başa çıkma mekanizması olarak kullanmanın kaybını yaşayan bir danışandır. Sandy, yiyeceklerin kendisine ve aleyhine yaptığı şeyleri kabul ederek, rahatsız edici duygularının normal ve uygun olduğunu anlayabildi. Sandy hayatı boyunca ya diyet yapmış ya da yemek yemişti. Eşik ısırığını bulduktan sonra yemek yemeyi bıraktığında ve gerçekten daha fazla yemek istemediğinde çok sinirli hissettiğinden bahsetti. Yeterince yediğini biliyordu, daha fazla yiyerek rahatsız hissetmek istemiyordu, yine de yiyeceklerin sağladığı tat duyumlarına devam edemeyeceği için mutsuzdu. Ayrıca, kendini kötü hissettiğinde artık gidecek yemeği olmadığı için kızgın hissetmekten bahsetti. Yemek yemek eskisi kadar heyecan verici değil

> Sandy kısıtlar ve sonra aşırı yerdi. Bununla birlikte, kısa bir süre sonra, yiyecekleri kullanamamanın yasını tuttuktan sonra, bu duyguları geride bırakabildi ve esas olarak yiyecek kullanmadan da üstesinden gelen Sezgisel Yiyen biri olmanın coşkusunu hissedebildi.

TUHAF BİR HEDİYE

> Ani bir duygusal yeme sizi şaşırttığında, baş etmek için uzun bir süre yemek yemeden gidebilirsiniz. Bu meydana gelirse, değil
> bir başarısızlık işareti veya zemini kaybettiğiniz; bunun yerine garip bir hediye.

/Aşırı yemek, o anda hayatınızdaki streslerin geliştirdiğiniz başa çıkma mekanizmalarını aştığının bir işaretidir. Boşanma, iş değişikliği, yeni bir şehre taşınma, bir yakının/birinin ölümü, evlilik ya da bir çocuğun doğumu bu streslerden bazılarıdır. Bunlar sizin için yeni veya beklenmedik deneyimler olabilir. Sonuç olarak, onlarla başa çıkmak için başa çıkma becerileri geliştirme

fırsatınız olmadı. Böylece, kendinize bakmanın tanıdık yolu olarak yemek yemeye geri dönersiniz.

Aşırı yeme, yaşam tarzınız dengesiz hale geldiğinde de tekrarlayabilir.

çok fazla sorumluluk ve zorunluluk, çok az zaman

zevk ve rahatlama. Sonuç olarak, yiyecek şımartmak, kaçmak ve rahatlamak için kullanılır (kısaca da olsa). Bunun olduğunu fark ettiğinizde, hayatınızı yeniden değerlendirmeniz ve yaşamınıza daha fazla denge getirmenin yollarını bulmanız için bir işaret olabilir.

BT. Bu gerekli değişiklikleri yapmazsanız, gıda, karşılanmayan bir ihtiyacı karşılayarak önemli olmaya devam eder.

Tanımladığımız bu iki durumda da, aşırı yemek, hayatınızda bir şeylerin yolunda gitmediğini bilmenizi sağlayan bir kırmızı bayrak haline gelir. Bunu bir kez gerçekten takdir ettiğinizde, yemek yemek kontrolden çıkmış gibi hissetmez, aksine bu bir erken uyarı sistemidir. Hayatınızda bir şeylerin yolunda gitmediği konusunda sizi uyaran bu mekanizmaya sahip olduğunuz için ne kadar şanslı olduğunuzun farkına varın! (Başlangıçta, danışanlarımız kendi hayatlarında bunun arkasındaki gerçeği anlayana kadar bu fikrin biraz saçma olduğunu düşünürler.) Hiçbir zaman duygusal bir yeme sorunu yaşamamış olan insanlar genellikle hayatlarında aşırı strese dair belirgin bir uyarı almazlar. Yeme probleminizin kötü etkileri olduğu kadar yararları da olabileceğini görürseniz, yıkıcı hale gelen ve tersine çevrilmesi zor olan, kendi kendinizi baltalayan davranışlar kalıbına girmezsiniz.

GIDALARI YAPICI KULLANMAK

Duygularınızla başa çıkmanın yeni yollarını öğrendikten sonra, yiyeceklerin sizi nasıl yapıcı bir şekilde beslemeye devam edebileceğini düşünün. Kendinizi iyi hissetmeye hakkınız var ve bu sadece kendinizi tok hissetmemek değil, aynı zamanda yemek seçimlerinizden memnun olmak, şimdi sağlıklı olmak ve gelecekteki sağlık risklerini azaltmak anlamına da gelir. Bir başa çıkma mekanizması olarak yemeği bırakıp onu hayatınıza tehdit edici olmayan, zevkli bir deneyim olarak getirmeye başladığınızda, yemekle olan ilişkiniz daha olumlu hale gelecektir. 14. Bölüm'de, diyet zihniyetine geri dönmeden nasıl sağlıklı beslenebileceğinizi tartışıyoruz. Ama önce vücudunuza nasıl saygı duyacağınızı öğrenmeniz ve egzersiz yaparken nasıl hissettiğinizi takdir etmeniz gerekiyor.

Bölüm 12

8. İLKE:
Vücudunuza Saygı Duyun

Genetik planınızı kabul edin. Ayakkabı numarası sekiz olan bir kişinin gerçekçi bir şekilde altı numaraya sığmasını beklememesi gibi, vücut ölçüsü hakkında benzer bir beklentiye sahip olmak da aynı derecede boş (ve rahatsız edici). Vücudunuza saygı gösterin, böylece kim olduğunuz hakkında daha iyi hissedebilirsiniz. Gerçekçi değilseniz ve vücut şeklinizi aşırı derecede eleştiriyorsanız, diyet zihniyetini reddetmek zordur.

Vücut uyanıklığı, vücut endişesini doğurur, bu da diyet döngüsünü besleyen yiyecek endişesini doğurur. Öyleyse ne yaparsın, unut gitsin mi? Karanlık bir mağaraya sürün, dünyadan saklanın ve gördüğünüz her şeyi yiyin? Hayır. Ama vücudunla savaş halinde olduğun sürece kendinle ve yemekle barışık olman zor olacaktır. Aynaya her aşağılayıcı bakışla, Gıda Polisi güç kazanıyor ve bununla birlikte sadece bir diyet yemini daha geliyor.

Vücudun yüzünden kendinden nefret etmen yardımcı oldu mu? Kusurlu vücut parçalarınız üzerinde durmak daha zayıf olmanıza yardımcı oldu mu, yoksa sadece daha kötü hissetmenize mi neden oldu? Tartıya her adım attığınızda kendinizi çiğnemek kilonuzu azaltır mı? Vücuduna bu kadar olumsuz bir şekilde odaklanmanın faydalı olduğunu söyleyen bir müşteri henüz bulamadık. Araştırmalar, vücudunuza ne kadar çok odaklanırsanız, kendiniz hakkında o kadar kötü hissettiğinizi göstermiştir. Yine de vücut işkencesi oyunu devam ediyor—Ayna, duvardaki ayna, içlerinde en zayıfı kim?

Tüm ülke bu oyunu oynarken vücut işkencesi oyunundan kaçmak zor. Fitness adına, doksanlardan beri yalın ve sert bir şekil vücut ikonu haline geldi. Kendilerini fitness gurusu ilan eden uzmanlar, vücudunuzu sanki bir

kil parçasıymış gibi "yontabileceğiniz" konusunda ısrar ediyorlar.

aerobik bir üfleme ve üfleme ile genetik şeklinizi değiştirin. Zinde olmanın ateşli savunucularıyız ve egzersizin sağlık yararlarının farkındayız, ancak gerçekçi olmayan beklentilerin resmedildiğini belirtmemiz gerektiğini düşünüyoruz. Araştırma camiasında noktasal olarak azaltamayacağınız (yalnızca belirli bir yerde yağ kaybedemeyeceğiniz) yaygın olarak kabul edilmektedir. Peki, vücudunun belli bölgeleri üzerinde çalışarak vücudunu şekillendirebilmen nasıl mümkün olabilir? Evet, kuvvet ve direnç antrenmanı ile belirli kaslar oluşturabilirsiniz. Ve evet, aerobik egzersizle genel vücut yağınızı kaybedebilirsiniz. Ancak bu yağın nerede kaybolacağını kişisel olarak seçemezsiniz. Yağ katmanlarının altında kas inşa etmek mümkündür, ancak bu çoğu kilolu insanın aklındaki vücut şekillendirme kavramı değildir. Konuştuğumuz çoğu müşteri, yağlardan kurtulmak umuduyla vücut şekillendirme dersleri alıyor.

Moda dünyası, altmışların Twiggy figüründen süper model Kate Moss'un somutlaştırdığı modern waif görünümüne kadar, kadınlar için ideal görünümü inceliğin çeşitli versiyonlarına göre şekillendirdi. Tam gövdeli moda görünümü bile tıbbi standartlara göre çok zayıf çıkıyor. Giyim devi Guess, model Anna Nicole Smith'i işe aldığında, "büyük" olduğu için moda ve haber medyasında manşetlere çıktı. 150-155 pound ağırlığındaydı (nefes kesiyordu), ancak 1,71 inçti ve bu, 1990 ABD boy ve kilo çizelgelerine göre idealin alt aralığındadır! Bu, gerçekçi vücut şekli beklentilerini pek desteklemez.

Kadınlar için ideal vücut tipi, Spandex fitness görünümü ile modaya uygun sadelik arasında sıkışırsa, çoğu vücudun hiç şansı kalmaz. Vücut memnuniyetsizliğinin bu ülkede norm haline gelmesine şaşmamalı. Tekrar tekrar mesajı satmış gibiyiz, Eğer yapabilirlerse, yapabilirsin; sadece daha çok dene (sonuçta, zayıf olsan bile daha zayıf olabilirsin). Bu tür standartlarla, kadınların - ve giderek artan şekilde erkeklerin de - vücutlarıyla savaş halinde olmasına şaşmamalı. Erkek ya da kadın olun, şişman düşmanınızdır.

Hiç şüphe yok ki, medyanın, reklamcıların, moda endüstrisinin, güzellik endüstrisinin vb. katkılarıyla zayıf olmak için gerçekçi olmayan baskılar var. Ve gerçekçi olmayan vücut beklentilerine yol açan sayısız kültürel faktör var. Beden memnuniyetsizliğinin artmasına neden olan nedenlere inleyip parmakla işaret edebiliriz. Ancak neden-sonuç analizini aşmak ve bunun yerine enerjimizi vücut uyanıklığını nasıl aşacağımıza odaklamak istiyoruz. Ayrıca, bu konuda pek çok güzel kitap yazıldı.

BEDEN İMAJI:
BEL AKIL İÇİN KORKUNÇ BİR ŞEYDİR

Müşterilerimizin çoğu, aşırı derecede eleştirel olma veya bedenlerinden nefret etme konusunda ustadır. Ve beden kaygısına ve kendinden nefret etmeye son vermek kolay bir iş değil. Çoğumuz, bırakın bedenlerimizi kabul etme fikrini, bir iltifatı bile kabul etmekte güçlük çekeriz. Başlangıç noktası olarak, kendi vücudunuzu kabul etme kavramının müşterilerimiz için çok fazla esnek olduğunu bulduk. Mevcut vücut ölçülerini kabul ederlerse bunun kendini beğenmişlik, pes etme ve daha da büyüme anlamına geleceğinden korkuyorlardı. Bulge savaşını kaybetmek bir şeydir, derlerdi, ama tamamen pes etmek nihai başarısızlık anlamına gelir. En azından mücadeleye devam etmenin onuru ve haysiyeti var. Müşterilerimiz ayrıca, beden kabulü kavramını benimsemenin ikiyüzlü hissettirdiğini savundu. Ne de olsa bizden yardım istemelerinin nedeni, mevcut bedenlerini kabul etmemeleri, bir değişiklik istemeleriydi.

Ne paradoks. Deneyimlerimiz bize, sonunda doğal ideal kilonuza ulaşmak için kendinizi gevşetmeniz ve vücudunuza saygılı davranmanız gerektiğini göstermiştir.

Unutmayın, tekrarlanan diyetler ve vücudunuza karşı aşağılayıcı bir tutum yardımcı olmadı - sizi şu anda bulunduğunuz yere getiren şeyin bir parçası. Bedenimden nefret ediyorum zihniyetine kapıldığınızda, kendiniz için iyi şeyleri ertelemek, daha layık bir bedene sahip olana kadar beklemek çok kolaydır. Ama o gün asla gelmez (özellikle standartlarınız ulaşılamaz olduğunda). Böylece kendinize daha iyi davranmayı ertelersiniz. Hayatınızın birçok yönü kelimenin tam anlamıyla ağırlık kazanır. "On kilo verdikten sonra sağlık kulübüne gireceğim", "Hedef kiloma ulaştıktan sonra özel bir tatile çıkacağım", "Bu kiloyu biraz aldığımda arkadaşlarımla dışarı çıkmaya başlayacağım. kapalı "- ve böylece boş sözler gider. Ve bu zamanlarda hayat biraz daha boşalır.

Beden imgesi uzmanı ve psikolog Judith Rodin, Body Traps adlı kitabında şöyle diyor: "Kendinize bakmak için önce kilo vermeniz gerekmiyor. Aslında, süreç aslında oldukça tersten gerçekleşir! "Ayrıca, kilo vermeyi ikincil hale getirmeye istekli iseniz, bunu da bulduk.

Hedefiniz ve vücudunuza saygı duymak birincil hedef, sizi ileriye taşımaya

yardımcı olacaktır.

*Bedeninizi hiçe sayın demiyoruz - bunun yerine sizi ona saygı duymaya çağırıyoruz.*Bu, havlu atmanız gerektiği anlamına gelmez. Bu, sağlığınızı hiçe saymanız gerektiği anlamına gelmez. Aslında, vücudunuza saygı duymak, sağlığınıza özen göstermek demektir. Ancak vücudunuzla ve genetiğinizle barışmanın başlangıcıdır. Muhtemelen yapacağınız en zor şeydir. Önceliklerinizi yemeğinizle ve vücudunuzla barışmaya (Sezgisel Yiyen olmaya) verebilirseniz, gevşemenizi sağlayacaktır. Aksi takdirde, sürekli bir çekişme olacaktır.

Vücudunuza saygı duymayı düşünürken panik hissetmeniz normaldir. Ancak bunu yaparak, Sezgisel Yeme adımlarını çok daha kolay bir şekilde geçmenizi sağlayacaktır. İronik bir şekilde, vücutlarına saygı duyabilen ve olmayan danışanlarımız arasında belirgin bir fark gözlemliyoruz. Bedenine saygı duyulan bir yere gelebilenler, Sezgisel Yeme sürecine daha sabırlı olurlar. Bu sabır onlara izin verir mi? daha fazlasını keşfetmek ve daha hızlı ilerlemek için.

Bedenlerine saygı duymakta güçlük çekenler genellikle kendilerini çatışma içinde bulurlar. Vücutlarına karşı tiksinti hissettiklerinde mücadele ederler: yoğun bir diyet yapma arzusuyla ve "sadece kilo ver". Ardından, Sezgisel Yeme sürecinde çalışırken aralıklı olarak huzur duygularıyla bocalarlar. Ancak Sezgisel Yeme'ye devam etmeleri için onlara umut veren şey bu huzur anlarıdır.

NEDEN “SAYGI”

Beden sorunlarınız üzerinde çalışmak için bir başlangıç noktası olarak saygı kelimesini dikkatle seçtik. Müşterilerimizin çoğu için başlamak için zor bir yer. Vücuda saygı fikrine girmenizi kolaylaştıracak şu birkaç noktayı aklınızdan çıkarmayın: Ona saygı duymak için vücudunuzun her yerini sevmek zorunda değilsiniz. Aslında, ona saygı duymak için vücudunuzun şu anda nerede olduğunu hemen kabul etmeniz gerekmez. Vücudunuza saygı duymak, ona onurlu bir şekilde davranmak ve temel ihtiyaçlarını karşılamak anlamına gelir. Müşterilerimizin çoğu evcil hayvanlarına kendi bedenlerinden daha fazla saygıyla davranırlar; onları beslerler, yürüyüşe çıkarırlar ve onlara karşı nazik davranırlar. Son olarak, bir ömür boyu duygularınızla başa çıkmanın bir yolu olarak yemeği kullanmış biriyseniz, şu anki vücut şekliniz, başka yol bilmezken kendinize bakma şeklinizi temsil ediyor olabilir.

Vücudunuza saygı duymak, Sezgisel Yiyen olma yolunda kritik bir dönüm noktasıdır. Kolay değil. Kültürümüz, görünüşe prim verirken büyük

vücut boyutlarına karşı yerleşik bir önyargıya sahiptir. Bu önyargıların var olduğunu kabul etmek önemlidir, çünkü kültürel normlara karşı yüzen bir alabalık gibi görünebilirsiniz. Ne de olsa, diyet alkolsüz içecek reklamlarındaki zayıf aktrislerden People dergisinin Ocak 1994 sayısı "Yılın Diyet Kazananları ve Günahkarları" gibi göz kamaştırıcı dergi kapaklarına kadar hem incelikli hem de bariz biçimlerde etrafımızda. İşte kim şişmanladı, kim fit oldu ve bunu nasıl başardı, işte o ince detaylar." Bu toplumsal normdan uzaklaşmak bilinçli bir çaba gerektirir. İnce bir vücut aramanın toplumsal norm olması onu doğru yapmaz.

Vücudunuza Nasıl Saygı Duyarsınız?

*C*Vücudunuza iki şekilde saygı duymayı düşünün: birincisi, onu rahat ettirerek ve ikincisi, temel ihtiyaçlarını karşılayarak. Rahat olmayı hak ediyorsun. Temel ihtiyaçlarınızı karşılamayı hak ediyorsunuz. Ya da kendini ne kadar mutsuz hissedersen, o kadar mutsuz olursun.

Vücut saygısının şu temel önermelerini göz önünde bulundurun:

/* • Vücudum beslenmeyi hak ediyor.
- Vücudum onurlu bir şekilde davranılmayı hak ediyor.
- Vücudum rahat ve alışık olduğum tarzda giyinmeyi hak ediyor.

\• Vücudum şefkatle ve şefkatle dokunulmayı hak ediyor.
■ saygı.
• Vücudum rahat hareket etmeyi hak ediyor.

Vücudunuza (ve kendinize) nasıl daha fazla saygı gösterebileceğinizi keşfedelim. Anlaması kolay, ancak uygulaması çok daha zor bir kavram. Aşağıdaki fikirler ve araçlar, danışanlarımızın bedenleriyle yeni bir ilişki kurmalarına yardımcı olmuştur.

*Rahatla.*Burada kişiselleşelim. En son ne zaman yeni iç çamaşırı aldın? Gülme. Çoğu zaman, belirli bir ağırlığa veya giysi bedenine ulaşana kadar yeni iç çamaşırları (yeni giysiler bir yana) hak etmediklerini düşünen müşterilerimiz oluyor. Temel düzeyde bunun ne anlama geldiğini düşünün. Sürekli sıkıştıran veya yukarı doğru hareket eden külot, sütyen veya külot giymek son derece rahatsız edicidir. Bedeninizin sürekli olarak hoş olmayan bir hatırlatıcısı varken,

vücudunuzda nasıl rahat olabilirsiniz? Eski bir arabanın bile yeni bir lastik setine ihtiyacı vardır. Başlangıçta iç çamaşırınızı değiştirmenin basitliğine kıs kıs gülseniz de, bunun birçok müşterimiz üzerinde önemli bir etkisi oldu. "Birkaç ay önce bir bebeğim oldu. Hamile iç çamaşırım gülünç derecede büyüktü ama normal külotum çok sıkıydı. 1'in çok büyük olduğunu sürekli hatırlatıyorlardı. sefil hissettim uyan iç çamaşırına yatırım yapana kadar. İşin garibi, işe yaramayan bir kilo verme programına çok para harcamış olmama rağmen parayı harcamak istemedim. Basit bir hareketin kendimi daha iyi hissetmemde nasıl bu kadar büyük bir fark yarattığına şaşırdım."

Cassandra ellili yaşlarındaydı ve yıllardır yeni sütyen almamıştı. (Sahip oldukları sütyenler çok kaliteli ve oldukça pahalıydı, bu yüzden dayanmışlardı.) Ne yazık ki sütyenindeki balenler onu rahatsız ediyor ve yaralıyordu ama kilo verene kadar yeni sütyen almayı hak etmediğini düşünüyordu. Yine de her gün mutsuzdu. Vücuduna saygı duymaya yönelik ilk adımı yeni sütyen ve külotlu çorap almak oldu. İdeal ama gerçekçi kilosuna ulaşmasının biraz zaman alacağını bilmesine rağmen, dolambaçlı derecede dar bir iç çamaşırı giymenin süreci daha hızlı gerçekleştirmeyeceğini öğrendi. İç çamaşırının içinde daha rahat olduğu zaman, yemek yeme konusunda daha rahat olabildi.

Konfor ilkesi iç çamaşırların ötesine geçer. Nasıl giyindiğiniz, vücudunuz için yeni keşfedilen bir saygıya doğru bir adım olabilir. Ancak moda endüstrisinin kölesi olmanız gerektiğini söylemiyoruz. Bunun yerine, alışık olduğunuz tarzda giyinin. Özel dikim bir takım elbise giymeye alışkınsanız, vücudunuz şu anda olmasını istediğiniz yerde değil diye neden durmalısınız? Artıklar veya pasaklı kumaşlarla yetinmek zorunda kalmamalısınız. Eğer alışkın ve rahatsanız, eski püskü bir kot pantolon ve büyük beden bir gömlek giymenizde bir sakınca yok. Ancak, elbise pantolonu ve günlük bir blazer giymeyi tercih edip, bunun yerine eski püskü bir kot pantolonla yetiniyorsanız, kendiniz ve vücudunuz hakkında nasıl hissettiğinizi etkiler. Tutarlı olma meselesi. Çoğu zaman kilo verme programları sizi "şişman giysilerinizden kurtulmaya" teşvik eder; aksi takdirde başarısızlığa davetiye çıkardığınız konusunda uyarıyorlar. Bununla birlikte, bu sözü izleyerek, kendinizi rahatsız ve daha fazla vücut fobisi hissetmeye hazırlıyorsunuz. Bunun yerine, şimdi ve burada bedeniniz için giyinin; rahat ol

*Vücut Değerlendirme Araçlarınızı Değiştirin.*Kendilerini sık sık tartan danışanlarımızın çoğunun mevcut bedenlerinde yaşamakta zorluk çektiklerini bulduk - sayılar hakkında çok endişeleniyorlar. Tavsiyemiz:

Kendinizi tartmayı bırakın. Unutmayın, terazi kronik diyet yapanların aracıdır.

> Ayrıca, sözde ölçek veya vücut değerlendirme aracı olarak dar bir kot pantolon yerine koymaktan kaçının. Küçük bir giysiye tutunmak ve onu günlük veya haftalık olarak denemek, kendiniz ve vücudunuz hakkında hissettiklerinizi eşit derecede zayıflatabilir. Bir halkla ilişkiler firmasında genç bir hesap yöneticisi olan Jamie, Sezgisel Yeme ile oldukça iyi gidiyordu. Diyeti bıraktı, açlığını onurlandırdı, tokluğuna saygı duydu vb. Jamie de tartıdan kurtulmuştu. Ancak dar bir mini etek deneyerek ilerlemesini değerlendirmeye başladı. Eteği her denediğinde kendini kötü hissediyordu. "Yeterince ilerleme kaydetmediniz" mesajını iletti. Hala çok şişmansın." Jamie sonunda etekten ve vücudu hakkındaki kötü hislerinden kurtuldu. İnce bir insan bile çok dar hissettiren bir pantolonun içinde kendini şişman hissedecektir.

*Vücut Kontrolü Oyunundan çıkın.*Müşterilerimizin çoğu bunu kabul etmekten utanıyor, ancak diğer insanlarla bir odaya girdiklerinde, vücut kontrolü gibi sessiz bir oyun oynuyorlar. Vücut kontrolü oyunu, "Vücudum kalabalığın geri kalanıyla nasıl karşılaştırılır?" teması etrafında döner. Belki bu oyunu oynadınız (ve belki de tam olarak farkında değilsiniz): Buradaki en şişman ben miyim? En iyi vücuda kim sahip? Vücudum diğerlerine kıyasla nasıl? Bu, özellikle tanımadığınız insanlarla oynandığında tehlikeli bir oyun olabilir.

Bir yabancının vücut şeklini beğenen ve kıskanan müşterilerimiz oldu. Ah, keşke onun vücuduna sahip olsaydım. Her gün çalışması gerekiyor. Yemesine bakın - sadece az yağlı yiyecekler. Bunu yapabilmeliyim. Bende bir sorun var. Daha çok çabalamam gerekiyor." Bunlar büyük varsayımlar. Birinin şu anki vücut şeklini nasıl aldığını bilmiyorsunuz. Eşit bir oyun alanında olmayabilirsiniz. Kişinin gerçekten yemek yiyip yemediğini bilmiyorsunuz! Kişi ameliyat (liposuction gibi) geçirmiş olabilir, yeme bozukluğundan mustarip olabilir, hızlı sonuçlar veren şipşak bir diyeti yeni bitirmiş olabilir vb. Birinin vücudunun şeklini yargılayıp onun onu "kazandığını" varsayamazsınız. Kişi sosyal olarak "sahte yiyecek yüzü" takabilir. Hayranlık duyduğun kişi vücudunda da perişan olabilir! Veya bu kişi doğal olarak zayıf olabilir - hiç çaba harcamadan.

Bir seansta Kate, katıldığı bir partiyi ve belirli bir kadının vücudunun ne

kadar iyi göründüğünü anlattı. Kate, daha çok çabalarsa, bu tür sonuçları da alabilmesi gerektiğini düşündü. Ancak Kate, partideki tanıdığının tesadüfen bulimik olan bir müşterim (ET) olduğunu bilmiyordu! (Tabii ki, katı hasta gizliliği nedeniyle Kate bunu benden asla öğrenemezdi.) Kate, iyileşmek için mücadele eden yeme bozukluğu olan bir kadına hayranlık duyuyordu. Sonuç olarak, asla bilemezsiniz. Bir arkadaş veya akraba olsa bile, yine de bilmiyorsunuz. Kendi eşleri ve oda arkadaşları yeme bozukluğu olduğunu bilmeyen danışanlarla çalıştık. /

Vücut kontrolü oyununu oynamak, Düello Yapan Diyetçiler Vakasında gösterildiği gibi, daha fazla diyete ve daha fazla vücut memnuniyetsizliğine yol açabilir:

Hem Sheila hem de Cassie diyetten paylarına düşeni almışlardı ve vücut kontrolü oyununda sessizce yarışıyorlardı. Bu, Sheila Sezgisel Yiyen olduğunda değişmeye başladı. Sheila altı ayda önemli ilerleme kaydetmişti ama kilosu arzu ettiğinden çok daha yavaş ilerliyordu. Neyse ki Sheila bu süreci kabul etti ve kendini iyi hissediyordu. Bu sırada komşusu Cassie, başka bir hızlı diyeti yeni bitirmişti. Cassie kilo kaybından gurur duyuyordu ve vücudunu etrafta gezdiriyordu. Sheila vücudunun da aynı hızla değişmesini dilemeye başlıyordu.

O gece Sheila ve Cassie, kocalarıyla birlikte akşam yemeğine çıktılar. Sheila istediğini yedi, güzel bir yemek yedi, tabağına biraz yemek bıraktı ve genel olarak tatmin oldu. Bu arada, Cassie bir kuş gibi gururla kemirirken, şu anki diyetinin ne kadar kolay olduğunu böbürleniyordu. Cassie'nin yanında, Sheila aşırı yemek yiyormuş gibi hissediyordu. Ama vücuduna saygı duymasını, vücudunun beslenmeyi hak ettiğini ve sabırlı olması gerektiğini söyleyen Sezgisel Yiyen sesini dinlemeye devam etti. Sesi ona nazikçe Cassie'nin diyeti mahvetme yolunda olduğunu hatırlattı - kilo verme coşkusu uzun sürmeyecekti. Sheila bunu eski diyet günlerinden çok iyi biliyordu.

Sheila'nın Cassie ile özel vücut rekabeti, kendi vücudu ve ilerlemesi konusunda kendisini aşağı hissetmesine neden oldu. Yine de Sezgisel Yeme yolculuğuna devam etti. Bir ay sonra, Cassie tüm kilosunu geri almıştı ve abur cubur yiyordu. Bir yıl sonra, Sheila doğal ideal kilosundaydı ve Cassie başka bir diyet uyguluyordu. Ancak Sheila vücut kontrolü oyunu oynadığı için diyete geri dönmeye çok yaklaşmıştı.

*Giymek*7 "Büyük Etkinlik" İçin Ödün Verme İster bir sınıf toplantısı, ister düğün olsun, önemli durumlarda en iyi halinizle görünmek istemeniz

doğaldır. Vücut kontrolünün ince bir şeklidir. Ancak, o özel kıyafeti sıkıştırmak için "diyet yaparak" baskıya yenik düşerseniz, bu yalnızca geri tepecektir. Yo-yo diyetinin kemerine sadece bir çentik daha ekleyeceksiniz, bu sefer yo-yo diyetinin bir nedeni olsa bile.

Unutma, hayatında her zaman önemli olaylar olacak. Belirli bir müşteri, kocası bir ödül için hazır olduğu için Grammy Ödüllerine katılıyordu. Elbette sadece iyi değil, aynı zamanda harika görünmek istiyordu. Ancak, bu prestijli etkinlik için ideal vücut ağırlığında olmayacağı anlaşıldı. Çaresiz hissediyordu ve ağırlığını azaltmak için hızlı bir oruç tutmayı düşündü. Diyetin ne zaman duracağı soruldu. Her zaman önemli bir ödül veya olay, diyet yapmak için her zaman "meşru" bir sebep olacaktır. O anda, rekabetçi vücut kontrolü tarafından tetiklenen hızlı diyetlerin gelecekteki beyhudeliğini gördü. Mevcut vücuduna saygı duymaya karar verdi. Her zamanki kıyafet standartlarını korudu ve ısmarlama bir kıyafet giydi. Ancak bu sefer kıyafet, onun burada ve şimdiki vücudu için tasarlandı. Bir elbisenin içine sıkışması ve yaptığı her hareket için endişelenmesi gerekmiyordu. Hâlâ diğer rutin standartlarını sürdürüyordu; şık saç modeli, ışıltılı aksesuarlar ve benzeri. Farklı olan tek şey, bu kez kendini bilinçli hissetmek yerine rahat hissetmesiydi.

Bir olayın özel olmasının diyet yapmayı uygun kıldığını düşünürseniz, diyet zihniyetine geçmek çok kolaydır. Belirli bir vücut ölçüsüne sahip olmak için kendinize ne kadar baskı uygularsanız, o kadar sorun yaratmaya mahkumdur. Jesse, bir açılış konuşması yapması gerektiğinde, ister bir düğün, ister şirketinin yıllık ödül ziyafeti olsun, özel bir durum ortaya çıktığında her zaman paniğe kapılırdı. Önce ne giyeceğini düşünürdü, bu da onu yoğun bir alışveriş akınına sürüklerdi. Sonunda, biraz fazla küçük olan çarpıcı bir elbise alacaktı. Jesse her zaman burada ve şimdiki vücudundan ziyade "gelecekteki vücudu" için alışveriş yaptı. Ama o büyük gün için "kilo verebileceğini" biliyordu, tıpkı büyük dövüş için tartılan bir boksör gibi. Büyük gün yaklaştıkça, Jesse üzerinde daha fazla baskı hissedecekti. Her gün elbisesini dener ve ona uymadığı için kendini azarlardı. Ardından öğün atlama başlardı. Büyük günde, Jesse kendine hafif bir kahvaltı verirdi. İyi göründüğünden ve elbisesine sığdığından emin olmak için günün geri kalanında yemek yemekten vazgeçerdi. Evet, elbise yakışırdı. Ancak Jesse gideceği yere vardığında, özel etkinlikte her zaman aşırı yemek yerdi (elbette ihtiyatlı bir şekilde). Vücudu açlıktan ölüyordu ve onu hak ettiğini düşünürdü. Ancak gecenin sonunda, aşırı

dolu midesi ona çok büyük olduğunu "hatırlatacaktı". Etkinliği iyi vakit geçirmektense vücudu için endişelenerek geçirirdi./

Vücudunuzu büyük etkinliğe hazırlamak için ne kadar zaman ve enerji harcadınız? Ya enerji, zeka, zeka veya dinleme yeteneği gibi içsel niteliklerinizi tanımaya yönelik olsaydı? Ya zamanınızı anlamlı bir sohbete girmenin ya da yeni birini tanımanın yollarını düşünerek geçirerek bir etkinliğe hazırlıklı gelseniz? Muhtemelen daha iyi vakit geçirirsin! Gladys çok iri olduğu ve giyecek hiçbir şeyi olmadığı için neredeyse yirmi yıllık sınıf toplantısını kaçırıyordu. Daha büyük bir elbise bedeni için alışveriş yapma düşüncesine katlanamadı. Sonunda Gladys, bedeniyle ilgili endişeleri bir kenara bırakıp onun yeniden bir araya gelmesine katılmaya karar verdi. Gladys, vücudu hakkında endişelenmek yerine, arkadaşlarının yıllar boyunca neler yaptığını öğrenmeye odaklandı. Hatta bütün gece eski arkadaşlarıyla dans etti. (Yıllardır dans etmemişti!) Gladys'in yeniden bir araya gelme deneyimi, beklentilerinin çok ötesindeydi. Eğlenmeyi ve dans etmeyi seven esprili ve çekici kişi olan "eski benliğini" buldu. Yıllar geçtikçe, Gladys'in kişisel vücut savaşı onu yalnızca izole etmeye ve zevk aldığı faaliyetlerden alıkoymaya yaramıştı. Üzücü ironi, Gladys'in vücudu büyük olay için hazır olmadığı için yeniden bir araya gelmekten kaçınmaya bu kadar yaklaşmış olmasıdır.

Gladys'in harika benliğini yeniden keşfetmesi çok daha uzun sürmüş olabilir.

*Vücut Dayaklarını Durdurun.*Kusurlu vücut bölgelerinize her odaklandığınızda, daha fazla öz-bilinç ve vücut endişesi yaratır. Yanlış yöne baktığınız için kendinizi sürekli azarlarken vücudunuza saygı duymak zordur. Bu tür düşüncelere ne sıklıkla sahipsiniz?

- Kalçalarımdan nefret ediyorum.
- Kollarım çok şişman ve sallanıyor.
- Kıçım iğrenç.
- Çift çenemden nefret ediyorum.
- Midem bulandı.

/ Müşterilerimizin çoğu, vücutlarını bir gün içinde ne kadar sıklıkla bozduklarına şaşırıyorlar. Günde kaç kez vücudunuz hakkında kendinizi azarlıyorsunuz? Bir gün veya birkaç saat saymayı deneyin. İster bir vitrin

yansımasına bir göz atalım ister bir aynanın önünden geçelim, vücudumuz hakkında endişelenmek için ne kadar sıklıkla tetiklenebildiğimiz şaşırtıcı. Her aşağılayıcı düşünce, beden memnuniyetsizliği tabutuna bir çivi daha indirir. Kendinizi bu vücut düşünceleriyle çevrelemek sizi yalnızca daha mutsuz ve hüsrana uğratacaktır. Ayrıca genel olarak kendiniz hakkında nasıl hissettiğinize de etki edebilir.

Vücudunuz hakkında sevmediğiniz şeylere odaklanmak yerine, vücudunuzun sevdiğiniz veya en azından tolere ettiğiniz kısımlarını bulun. Basit başlayın. Belki gözlerini seversin ya da gülümsersin. Bileği veya ayak bileği gibi sevmedikleri tek bir vücut parçasını bulan müşterilerimiz oldu. Sorun yok; bu bir başlangıç. Kötü niyetli bir beden düşüncesini her yakaladığınızda, onu etkisiz hale getirin. "Gülümsememi seviyorum" gibi inandığınız nazik bir vücut ifadesi ile değiştirin.

en son:	**Bu Pozitif Stateneat ile değiştirin:**
Şişkin çenelerim iğrenç.	1 saçımı beğendim
Kalçalarım çok büyük.	1 kaslı baldırlarımı seviyorum.

Vücudunuzun bir bölümünü "beğendiğinizi" söylemenin çok zor olduğunu düşünüyorsanız, saygılı ifadeler deneyin.

Yerine:	**Bu Saygılı İfadeyle Değiştirin:**
Selülitli gamzeli bacaklarıma dayanamıyorum.	Vücudumu hareket ettirebilen bacaklarım olduğu için şanslıyım.
Vücudum çok şekilsiz, korkunç.	Bedenim beni okula getirdi. Derecemi bitirirken ailemi destekliyordum, bu yüzden en iyi şekilde çalışmak zordu.

*Vücut Çeşitliliğine Saygı Duyun, Özellikle Sizinkine.*Kültürel çeşitliliği kutluyor olmamız ironik ama bir kültür olarak beden çeşitliliği fikri konusunda hala sorun yaşıyoruz. Tüm şekil ve boyutlarda geliriz, yine de bir şekilde, ince olduğu

sürece hepimizin herkese uyan tek beden olmasını bekleriz. Bu kültürel damgayı beslediğimiz sürece, toplumsal normların vücut çeşitliliğini sağlıklı bir şekilde kabul etmeye dönüşmesi uzun zaman alacak.

Genetik, aktivite düzeyi ve beslenme dahil olmak üzere obeziteye neden olabilecek birçok faktör vardır. Örneğin, birinin fazla kilolu olduğu için bir elinde kaşık, diğerinde çatalla her onsu kazandığını varsayamazsınız. Birkaç çalışma, obez insanların mutlaka zayıf muadillerinden daha fazla yemediğini belgelemiştir. Evet, zorlayıcı yiyiciler var. Evet, aktif olmayanlar var. Ancak iri vücutlu birinin fazla yemek yediğini ve hareket etmediğini varsayamayız. İkizler üzerine yapılan birçok klasik çalışma, genetiğin vücut yapımızı belirlemede güçlü bir rol oynadığını göstermiştir.

Obezite, açık önyargının var olduğu son kaledir. Bazıları buna ağırlıkçılık diyor, bazıları şişmanlık diyor ama her ne şekilde olursa olsun, daha büyük vücut ölçülerine sahip insanlara karşı bir önyargı var. Bugün ırkçı bir hakarette bulunmak vicdansızlık olurdu, ancak vücut ölçüsünde hakaretler çoktur. Sokakta büyük bir insan gördüğünüzde yargılar ve küçümser misiniz? Bir yabancıya karşı bu kadar sertseniz, kendinize nasıl daha nazik bir ortam yaratabilirsiniz? Vücudunuza karşı nazik ve saygılı olmakta zorlanıyorsanız, belki başkalarıyla başlayabilirsiniz.

Fazla kilolu insanları klişeleştirmeye dikkat edin. Şişman insanların zayıf insanlardan daha az zeki, daha az yetenekli, daha az uyumlu veya daha obur olmadığını unutmayın. Bir tarafsızlık ve şefkat yeri ile başlamayı deneyin. Kapıda vücut önyargınızı kontrol edin.

Daha büyük vücut boyutlarına saygı duymak için çok fazla zaman (ve birçok kelime) harcamış olsak da, azınlıkta olmalarına rağmen bazı insanların doğal olarak daha zayıf bir vücut tipiyle doğduğunu kabul etmek önemlidir. Benzer şekilde, birinin modaya uygun olarak ince olduğu için yeme bozukluğu olduğunu veya diyet takıntısı olduğunu varsayamayız.

*Gerçekçi ol.*Kilonuzu korumak veya kilonuzu elde etmek, saatlerce egzersiz yaparken pirinç kekleri ve su ile yaşamayı gerektiriyorsa, bu, hedefinizin gerçekçi olmadığına dair apaçık bir ipucudur. Ebeveynleriniz aşırı derecede kiloluysa, muhtemelen asla model kadar zayıf olmayacaksınız. Unutmayın, genetik vücut büyüklüğünün güçlü bir belirleyicisidir.

*Vücudunuz İçin Güzel Şeyler Yapın.*Vücudunuz şımartılmayı ve

dokunulmayı hak ediyor. Sadece on beş dakikalık bir boyun masajı olsa bile, masajları olabildiğince sık planlayın. Sauna veya jakuzi deneyin. Vücudunuza sürmek için lüks kokulu losyonlar ve kremler satın alın. Banyo yağları ve tuzları ile köpük banyosu yapın. (Bunu mum ışığında klasik müzik eşliğinde deneyin!) Bunları vücudunuz için yapmanız ona saygı duyduğunuzu ve kendinizi iyi hissetmek istediğinizi gösterir.

DOĞAL SAĞLIKLI KİLONA ULAŞMAK

Her zaman bize sorulan ilk sorulardan biri, Kilo vermeme yardım edebilir misin? Veya, Kaç kilo olmalıyım? Bu cevap kişiden kişiye değişir ve ancak birkaç soru sorduktan sonra netleşir. Belirli bir ideal kilonun ne olduğunu kimse gerçekten söyleyemez. Aslında, 1990 ABD Beslenme Hedefleri'nin yaratıcıları, Amerikalılar için vücut ağırlıklarını önerirken önemli bir kelimeden kurtuldular: ideal. Amerikalıların ideal kiloya ulaşmaları veya bu kiloyu korumaları tavsiyesini bir kenara attılar çünkü kimse bu sayının tam olarak ne olduğunu bilmiyor! Güncel ağırlık tablolarında boyunuza ve yaşınıza göre geniş bir yelpazede önerilen ağırlıklar sağlarlar (bkz. sayfa 178'deki tablo). Bu rakamlar kilonuzu sağlıklı bir seviyede ayarlamanıza yardımcı olurken, aralıklar kırk pound'a kadar çıkabilir. Bu nedenle kısmen doğal sağlıklı kilo kavramını kullanıyoruz. Bu, vücudunuzun normal beslenme ve normal egzersizle koruyacağı ağırlıktır. Bu, kilonuzu ve diyet geçmişinizi dikkate alan kişiselleştirilmiş bir basketbol ağırlık hedefidir.

Gördüğümüz çoğu insanın sorunu, yıllarca diyet yaptıkları için yemekle ilişkilerinin normal olmamasıdır. Diyet ve aşırı yeme dönemleri arasında gidip gelirseniz, muhtemelen doğal sağlıklı kilonuza ulaşabilirsiniz. Hayatın iniş ve çıkışlarıyla başa çıkmak için yiyecek kullanıyorsanız, muhtemelen doğal sağlıklı kilonuza ulaşabilirsiniz. Ancak sağlıklı doğal kilonuz, aklınızdakiyle uyuşmayabilir. Pek çok insanın elde etmek veya korumak istediği kilonun genellikle sağlıktan çok estetikle ilgisi vardır. Ulusal Sağlık Enstitülerine göre, bu ülkede kilo vermesi gerekmeyen pek çok insan kilo vermeye çalışıyor ve bu kısmen gerçekçi olmayan bir vücut boyutunun peşinden koşmaktan kaynaklanıyor olabilir.

1992'de yapılan bir araştırma, bir kadının ideal vücut imajının beklenen ağırlığın yüzde 13 ila 19 altında olduğunu gösterdi (gerçek ağırlığın Aktüerler Derneği tabloları tarafından belirlenen ağırlık çizelgelerine bölünmesiyle

hesaplanır). Bu sonuca, Miss America yarışmacılarının ve Playboy orta sayfa sayfalarının ağırlıkları incelenerek varıldı. 1959'dan 1988'e kadar olan yıllar içinde ağırlıkları ve vücut ölçüleri inceldi. Bu zayıflık düzeyi, anoreksiya nervoza kriterlerinden biri olan vücut ağırlığının beklenenin yüzde 15'inin altında olmasıyla örtüşüyor. Kadınlar için kültürel ideal, yeme bozukluğu ölçütleriyle örtüşüyorsa, Amerikalı kadınlar yalnızca gerçekçi olmayan bir beden hedefi peşinde değil, aynı zamanda potansiyel olarak tehlikeli bir arayış içindedirler.

Kilo beklentilerinizle gerçekçi olmanın zamanı geldi. Bunu yapmanıza yardımcı olması için, aşağıdaki soruları (geçerli olan) yanıtlayarak başlayın:

1. kilonuz neydi:
Lisede
İçindekolej . . ..

2. Diyet yapmadan en düşük sabit kilonuz nedir?

YETİŞKİNLER İÇİN ÖNERİLEN AĞIRLIKLAR		
Yükseklik*	Pound cinsinden ağırlık!,$	
	19 ila 34 yıl	**35 yaş ve üstü**
5'0"	*97 128	108-138
5T"	101-132	111-143
5'2"	104-137	115-148
5'3"	107-14]	119-152
5'4"	111-146	122-157
5'5"	114-150	126-162
5'6"	118-155	130-167
5'7"	121-160	134-172
5'8"	125-164	138-178
5'9"	129-169	142-183
5'10"	132-174	146-188
5'11"	136-179	151-194
6'0"	140-184	155-199
6'1"	144-189	159-205
6'2"	148-195	164-210
6'3"	152-200	168-216
6'4"	156205	173-222
6'5"	160-211	177-228
6'6"	164-216	182-234

* Ayakkabısız.

Giysisiz.

$Aralıklardaki daha yüksek ağırlıklar, genellikle daha fazla kas sahibi olma eğiliminde olan erkekler için geçerlidir ve

kemik; daha düşük ağırlıklar genellikle daha az kas ve kemiğe sahip olan kadınlara uygulanır.

3. Vücut yapınız anne babanızınkine göre nasıl?

4. Diyet ağırlığı:
Ulaştığınız en düşük kilo nedir?

Ne kadar süreliğine?

Bu ağırlığa ulaşmak için ne gerekti, sert önlemler aldınız mı?
İlk kilo kaybından sonra, hangi vücut ağırlığına geri dönersiniz?

5. En yüksek kilonuz nedir?

Diyet ve en yüksek ağırlıklar hariç rakamlara bakın. Mevcut hedefinizle nasıl karşılaştırılır? Rakamlar benzerse, gerçekçi bir hedefin alemindesiniz. Hedefiniz tek bir sihirli sayı yerine bir aralığa izin veriyorsa, bu da daha gerçekçi olur. Bununla birlikte, rakamlarınız çok farklıysa, vücudunuza (veya zihninize) zarar vermeden ulaşamayacağınız bir hedef için çabalıyor olma ihtimaliniz yüksektir. Unutmayın, yeni araştırmalar, gerçek diyet yapma, aynı on beş poundu kaybetme veya geri dönüştürme sürecinin muhtemelen gerçek vücut ağırlığının kendisinden daha zararlı olduğunu gösteriyor.

Diyet ağırlığı sayısı, vücut ağırlığınızın baskı altında ne kadar düşebileceğine dair bilgi verir ki bu gerçekçi değildir. Oruç tutmak gibi kilo vermek için kullanılan yöntem ne kadar aşırı olursa, o ağırlığa bir hedef olarak güvenmeniz o kadar az olasıdır.

Blanche'ın kilo geçmişine bakarak bu bilgiyi nasıl kullandığımızı görebilirsiniz, Blanche beş yaşından beri diyet yapıyor ve yetişkinlikte en yüksek ağırlığı 250 pound idi. Blanche'ın bir yetişkin olarak en düşük sabit ağırlığı 160 idi. Her iki ebeveyni de iri. Sıkı tıbbi oruçlarda bile Blanche, gerçek yemek yemeye devam edene kadar kısa bir an için yalnızca 140 ağırlığındaydı. Blanche lisede 160 pound ile kendini büyük hissetse de, bugün 160'ın sadece hedeflenmesi gereken sağlıklı bir kilo olmayacağını biliyor, bundan heyecan duyacak.

FANTAZİYE VEDA DEMEK

Müşterilerimizin çoğunun karşılaştığı en zor gerçeklerden biri, kilo beklentilerinin vücutları için gerçekçi olmamasıdır. Müşterilerimiz bunu duymaktan hoşlanmazlar. Bazıları için ömür boyu sürecek bir hayali paramparça eder. Ancak ulaşılamaz bir hedefi sürdürmeyi reddediyoruz. Birinin metabolizmasını veya sağlığını mahvetmesine yardım etme konusunda ortak olmayacağız. Sigara içen birine sigara vermek gibi olurdu.

Örneğin Kathy, menajeri tarafından kilo vermesi söylendiği için gelen otuz yaşında bir aktris. Duygusal olarak yemek yemeden sağlıklı beslenme

alışkanlıkları bildirdi ve her gün bir saat çalıştığını söyledi. Bir ruh araştırması seansından sonra, Kathy'nin sadece kilo vermesi gerekmediği değil, aynı zamanda bunu yapmanın metabolizmasına ve ruhuna da zarar vereceği sonucuna vardı. 1.60 boyunda ve 140 kilo olmasına rağmen, kilosu toplumun beklentilerinin üzerinde olmasına rağmen sağlıklı bir kilo aralığındaydı. Aslında bunu duyunca rahatladı; ajans değiştirmeye karar verdi ve biri atanana kadar iş aramaya devam etti. o olduğu gibi - sağlıklı bir insan,

Müşterilerimizin çoğu, ilk diyetlerinin nedeni olan ilk vücut ağırlığını kabul etselerdi, bugün aynı kilo ile mutlu olacaklarını sonradan keşfettiler! Bunun yerine, vücutlarını daha büyük bir boyuta getirmek için diyet yaptılar. Sıklıkla şunu duyarız: "Keşke şimdi bildiklerimi o zaman bilseydim. Lisede kilolu olduğumu düşünürdüm; şimdi o vücut ağırlığı için öldürürdüm.

Hiç sahip olmadığınız ya da olmayacağınız kayıp bedeniniz için yas tutmanız ve bunun sizin için ne anlama geldiğini değerlendirmeniz gerekebilir. Hayalinizdeki vücut şeklini bulmak için birbiri ardına diyet peşinde koşarak ne kadar bedel ödediniz (enerji, zaman, duygusal yatırım)? Fantaziye veda ederek sadece bedeninizle değil, hayatınızın diğer yönleriyle de barışık olmanın kapısını aralıyorsunuz.

9. İLKE:

Egzersiz—Farkı Hissedin

Militan egzersizi unutun. Sadece aktif olun ve farkı hissedin^ Egzersizin kalori yakıcı etkisi yerine vücudunuzu hareket ettirmenin nasıl hissettirdiğine odaklanın. Egzersiz yaparken nasıl hissettiğinize odaklanırsanız, örneğin enerjikseniz, bu, hızlı bir sabah yürüyüşü için yataktan kalkmak veya alarmı > ertelemek arasında fark yaratabilir. Uyandığınızda tek amacınız kilo vermekse/kilo vermekse, bu genellikle o anda motive edici bir faktör değildir/

Egzersize karşı tutumunuzu sınıflandıracak olsaydınız, "sadece yap" mı yoksa "unut" mu olurdu? Müşterilerimizin çoğu ikinci kategoriye giriyor. Yandılar. Egzersiz yapmak genellikle etkisiz diyetin olumsuz deneyimleriyle el ele gitti. Müşterilerimiz iki temel nedenden dolayı egzersizden keyif almıyorlardı. Ya diyete başladıklarında egzersiz yapmaya başlamışlardı ya da vücutlarını gerçekçi olmayan egzersizlerle istismar ederek yaralanmalara yol açmışlardı. Ne olursa olsun, yeterince şey yapmadıkları için kendilerini gerçekten suçlu hissettiler.

Bir diyete başlarken aynı anda bir egzersiz programına başladıysanız, muhtemelen enerji (kalori) alımınız çok düşük olmuştur. Yeterli enerjiniz olmadığında, bırakın eğlenceyi, egzersiz bile canlandırıcı değildir. Bir angarya, saf angarya haline gelir. Diyetten yetersiz beslendiğinizde, özellikle karbonhidratlar yetersizse (ki bu genellikle kronik diyet yapanlarda görülür) egzersiz yapmak giderek daha zor hale gelir.

Karbonhidratlar egzersiz için tercih edilen yakıttır. Karbonhidrat gücü tablosunda görebileceğiniz gibi, iki mil koşmak 50 ila 55 gram karbonhidrat gerektirir. Bu, üç dilim ekmekte bulunan karbonhidrat miktarıdır. Düzenli olarak karbonhidratlı yiyecekleri (patates,

ekmek ve makarna) ve ardından egzersizi eklediğinizde, vücuda bir karbonhidrat açığı yüklersiniz. Normal biyolojik fonksiyonlar için vücudun karbonhidratlara sahip olması gerektiğini unutmayın. Vücudunuzu yeterince karbonhidratla beslemezseniz, hayati enerji oluşturmak için kas proteinini parçalayacaktır. Bu, dayanıklılık sporcuları üzerinde yapılan çalışmalarda bile kanıtlanmıştır. Egzersiz aktiviteleri için yeterli karbonhidrat almayan dayanıklılık sporcuları, vücutlarını beslemek için hayati enerji oluşturmaya yardımcı olmak için dallı zincirli amino asitleri (proteinin bir bileşeni) yaktılar.

Çok formda ve motive olmuş sporcuların bile karbonhidratları düşükse egzersiz yapmakta zorlandıklarını unutmayın! Bu etki, Indiana'daki Ball State Üniversitesi'nden egzersiz fizyoloğu David Costill tarafından seçkin kolej yüzücüleri üzerinde yapılan bir çalışmada gösterildi. Yeterince karbonhidrat yemeyen yüzücülerin antrenmanlarını tamamlayamadıklarını tespit etti. En iyi atletler yeterince yemedikleri için egzersiz yapmakta zorlanıyorlarsa, neden farklı olmayı bekliyorsunuz?

Egzersizden hiç zevk almadıysanız, egzersiz yapmaktan kaynaklanan "koşucunun yüksek" coşkusunu yaşamak şöyle dursun, bunun nedeni büyük ihtimalle diyet yapmak veya yiyecekleri sınırlandıran diyet zihniyetidir. Bir diyet başarısız olduğunda, "" yalnızca diyete ek olarak yapıldığı için egzersiz genellikle durur.

Kendinizi kötü hissettiğiniz anılarla baş başa kalırsınız, bu da gelecekte egzersiz yapmak isteme olasılığınızı azaltır.

Kronik diyet yapan kişinin sürekli egzersiz yapmakta zorluk çekmesine şaşmamalı. Kim vücudunu sürekli olarak iyi hissettirmeyen bir şeye maruz bırakmak ister? Yine de danışanlar genellikle yeterli iradeye sahip olmadıkları veya takdire şayan “sadece yap” mantrasına sahip olmadıkları için kendilerini suçlarlar. Bu, “irade” etmek için yeterli iradeye sahip olmadığın için kendini suçlu hissetmek gibi bir şey! boş bir benzin deposuyla çalışan bir araba. Yine de egzersizden birçok olumlu sonuç elde etmek için tutarlı bir çaba gösterilmesi gerekir.

Müşterilerimizin çoğu, "hızlı egzersiz" nedeniyle hem zihinsel hem de fiziksel olarak tükendi. Hızlı diyetler gibi, yoğun egzersizler de uzun sürmez. Bu tipik olarak, birisi hızla forma girmeye ve kilo vermeye kararlı olduğunda ortaya çıkar. Kısa sürede çok fazla aktivite ile başlarlar ve sonunda ya çok ağrırlar ya da egzersizden zevk almazlar ya da her ikisi birden.

Diğerleri, spor salonuna gitmek veya egzersiz yapmak için yeterince zayıf

bir vücuda sahip olmadıkları için çekiniyor. Bu bir-iki gözdağı yumruk. Birincisi, çünkü onlar

TEMEL KARBONHİDRAT GÜCÜ		
Aktivite	Yakılan Karbonhidratlar (gram)	Eşdeğer (ekmek dilimleri)
Koşma		
2 mil	50-55	3
6 mil	150-170	10-11
26 mil	500-550	33-37
Yüzme		
200 metre	12-15	1
1.500 metre	90-100	6
Bisiklete binme—1 saat	230-250	15-17

DL Costill'den uyarlanmıştır, Egzersiz için Karbonhidratlar: Optimum performans için diyet gereksinimleri. Uluslararası Spor Tıbbı Dergisi 9:5 (1988).

diğer tüm sert cisimlerin yanında yeterince ince hissetme. İkincisi, her boş duvara yapıştırılmış, yere kadar uzanan aynalardan bariz bir bilinçli hatırlatıcı aldıkları için.

Kronik diyet yapanların egzersize başlamak veya egzersize devam etmek istememesinin başka nedenleri de vardır:

- Büyürken yaşanan kötü deneyimler: ceza olarak tur koşmaya veya jimnastik yapmaya zorlanmak, koordinasyonsuz olmakla alay edilmek, takımlara seçilmemek.
- "İyi" bir diyet gibi egzersizi zorlayan ebeveynlere, eşlere ve diğerlerine karşı isyan: "Gidip koşmalısın", "Spor salonuna gitmelisin" vb.

EGZERSİZ BARİYERLERİNİ AŞMAK

Müşterilerimizin hemen bir egzersiz rejimine başlamaları konusunda ısrar etmek yerine, hazır olana kadar bekleriz. Aktiviteyi birkaç hafta, hatta birkaç ay ertelemek, ömür boyu sürecek bir taahhütte büyük bir fark yaratmayacaktır. Bu nedenle, özellikle egzersizi kötüye kullanma eğilimindeyseniz, ayakkabılarınızı

bağlayıp birkaç tur koşmak istemiyorsanız endişelenmeyin. Egzersiz yapmanızı engelleyen engelleri aşmak için birkaç anahtar vardır.

Nasıl Hissettiğine Odaklanın

Tutarlı egzersiz yapmanın bir anahtarının, yakılan kalorileri sayma oyunu oynamak yerine nasıl hissettirdiğine odaklanmak olduğunu bulduk. Egzersiz yaparken zamanınızı beklemek veya dişlerinizi gıcırdatmak yerine, gün boyunca (egzersiz sırasında ve hemen sonrasında dahil) nasıl hissettiğinizi keşfedin. Şunlarla ilgili ne hissediyorsunuz:

- Stres seviyesi—Stresle daha iyi başa çıkabiliyor musunuz? Daha az sinirli misin? Durumları adım adım atmak, yumruklarla yuvarlanmak daha mı kolay?'
- Enerji seviyesi - Daha uyanık hissediyor musunuz? Biraz daha cesur mu?
- Genel refah duygusu—Hayata daha iyi bir bakış açınız var mı?
- Güçlendirme duygusu—Daha fazla kontrolde hissediyor musunuz? "Yapabilirim" deyip günü yakalıyor musunuz?
- Uyku—Daha sağlıklı uyuyor ve daha zinde mi uyanıyorsunuz?

Hareketsiz bir dönemdeyseniz, bu duyguları not etmeniz özellikle önemlidir. Temeliniz olarak hizmet edecekler. Egzersiz yaptığınız ve yapmadığınız zamanlar arasındaki farkı karşılaştırın. Nasıl hissettiğini not et. Sürekli egzersiz yapmakla hareketsiz kalmak arasındaki farkı gerçekten hissedebildiğinizde, olumlu duygular devam etmek için motive edici bir faktör olabilir. İyi hissettiren bir şeyi yapmayı neden bırakasın ki? Bunun yerine, diyet zihniyetiyle egzersiz yaparsanız, tıpkı her yeni diyet denemesinde olduğu gibi, durmaya ve başlamaya alışırsınız. Aslında, bir egzersiz programına başlayanların yüzde 70'inin ilk yıl içinde bıraktığı gösterilmiştir. Unutmayın, egzersiz kalori yiyen bir makineden çok daha fazlasıdır.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Egzersizi Kilo Kaybından Ayırın

Egzersizin kilo vermeyi etkilemediğini mi söylüyoruz? Hayır. Fiziksel aktivitenin, uzun süreli kilo kontrolü ile ilişkili tek tutarlı unsur olduğu kabul edilmektedir. Egzersiz, metabolizmada ve yağsız kas kütlesinin korunmasında önemli bir rol oynar. Yine de tek başına egzersiz, kilo vermenin yalnızca bir kısmını oluşturur. Yani tek odak noktanız kilo vermekse, bu sizi uzun süre egzersiz yapmaya motive etmeyecektir. Sadece canı sıkılan bir montaj hattı çalışanı tarafından açılan bir zaman kartı gibi hizmet edecektir. Ve getirisi yeterince hızlı olmadığında cesaret kırıcı olabilir. Kilo kaybını fiziksel aktivitenin nihai nedeni olarak kullanmak, sizi kötüye kullanmaya da itebilir. O zaman bile, hala vücudunuzdan memnun olmayabilirsiniz.

Kendinize Bakmanın Bir Yolu Olarak Egzersize Odaklanın

Zayıf ya da kilolu, genç ya da yaşlı, herkes aktif olmaktan yararlanır. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve ileriki yaşamda sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olur. Spesifik avantajlar şunları içerir:

- Artan kemik gücü
- Artan stres toleransı
- Azalmış kan basıncı
- Kalp hastalığı, diyabet, osteoporoz, hipertansiyon ve bazı kanserler dahil olmak üzere kronik hastalık riskinde azalma
- Artan iyi kolesterol (HDL) seviyesi; azalmış toplam kolesterol seviyesi
- Artan kalp ve akciğer gücü
- Artan metabolizma—yağsız vücut kütlesinin korunmasına yardımcı olur ve hücrelerde enerji üretimini hızlandırır

Egzersiz Akıl Oyunlarına Kapılma

Birkaç yıldır bir diyet zihniyetiniz varsa, bunun versiyonlarının egzersiz yapmama tuzaklarına sızmış olma ihtimali yüksektir. Bunları tespit edip çürütelim:

*„JC'lerin Buna Değmez Tuzağı.*Bir saat içinde gelmedikçe yürümeyen pek çok insan tanıyoruz - bunun altındaki hiçbir şey "sayılmaz". Bu nedenle öğle yemeği sırasında on beş dakikalık yürüyüş molası sayılmaz. Bunun yerine hiçbir şey yapmıyorlar. Müşterilerin, öngörülen kotalarına ulaşmadıkları için egzersizlerini azalttıklarını sık sık görüyoruz. "Sayılmadı" çünkü haftada beş yerine yalnızca üç kez egzersiz yaptılar. Rakamlarla yapmaktansa, egzersizin nasıl hissettirdiğine odaklanmak için daha fazla neden.

Ayrıca, uzun vadede her şey önemlidir. Müşterilerimizin birçoğu sayı odaklı olduğundan, onlara "ne kadar önemli" olduğunu göstermek için sayıları kullanırız:

Aktivite	1 Yılda Geçirilen Süre
Günde iki kez / haftada beş kez iş yerinde 5 dakika merdiven çıkma	43 saat
Çocuğunuzu haftada üç kez okula 10 dakika yürüyerek götürmek	26 saat
Haftada bir kez 15 dakika çim biçme	13 saat

*Kanepe-Patates Reddi.*Bir kanepe patatesinin klasik görüntüsü, bir elinde uzaktan kumanda ve diğerinde bir veya iki atıştırmalık ile kanepede yavaşça uzanmış bir kişidir. Ancak, "telaşlı bir kanepe-patates yaşam tarzı" dediğimiz şeyi, vücudunuzu asla bir kanepeye yatırmadan sürdürmek çok kolaydır. Hayatınız çok telaşlı olabilir, ancak meşgul olmak fiziksel aktivite ile aynı şey değildir. Çoğumuz arabamızda "koşturarak" zaman geçiririz! Fred Çakmaktaş olmadığınız sürece, araba sürmenin zindelik unsuru yoktur. Aşağıdakilerden herhangi biri, kanepe-patates varlığının bir bileşeni olabilir:

- İşe giderken saatlerce oturmak (araba, tren, otobüs, taksi)
- Bütün gün bir masanın arkasında oturmak (kağıtlara, faks ve telefon düğmelerine basmak, uzaktan kumandayla uğraşmaktan farklı değildir).

- Bütün gün bilgisayar başında çalışmak
- Eve yorgun bir şekilde gelmek, sonra oturup postaları okumak veya faturaları ödemek, yemek yemek ve sonra yatmak

Anahtar, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamınıza dahil etmenin yollarını bulmaktır. Unutmayın, yoğun programlar ve zihinsel çaba, zihninizi aktif tutabilir, ancak bu aynı şey değildir.

*Kireç Yok Tuzağı.*Çoğu kişiye egzersizin önemli olup olmadığını sorun ve ezici bir evet alacaksınız. Yine de, hayattaki diğer ayrıntılar sizin zamanınız ve dikkatiniz için yarışırken, genellikle bir kenara itilir. Bu ülkedeki yetişkinlerin yüzde 10'undan daha azının düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunduğunu düşündüğünüzde, bu özellikle belirgindir.

Bu zaman darlığı ikileminde olan hastalarımıza sıklıkla sorduğumuz soru şudur: "Egzersizi nasıl tartışılmaz bir öncelik haline getirebilirsiniz?" Bu, katı bir kılavuz olarak tasarlanmamıştır, daha ziyade çatlaklardan kaçmaması için egzersiz hakkında yeni bir düşünme şeklidir.

Bu imkansız bir görev gibi görünüyorsa, standartlarınızı ve önceliklerinizi yeniden değerlendirmeniz gerekebilir. Hayatınız kronik olarak aşırı planlanmış olabilir. Bu şekilde yaşamaya devam edebilir misin? Eğer öyleyse, ne fiyat ödüyorsunuz? Kendine bakıyor musun? Mutlu musun? İyi hissediyor musun? ironik bir şekilde, aşırı programlanmış müşterilerimizin çoğu, gerçekte gerçekten çok meşgul oldukları halde, çalışmamalarını tembelliğe bağlarlar! Zaman nadir ve değerliyse, kesinlikle hasta olmayı göze alamazsınız. > Kendinize bakmak için zaman ayırmaya yatırım yapmak için daha fazla neden. /

Keşfetmek isteyebileceğiniz bir seçenek, eğer karşılayabiliyorsanız, kişisel bir eğitmen tutmaktır. Bir müşteri, "Eğitmenim de dahil olmak üzere biriyle randevu aldığımda, bu otomatik olarak programımda bir öncelik haline gelir" dedi. Ancak eğitmenin kimlik bilgilerini kontrol ettiğinizden emin olun. Asgari olarak, bir kişisel antrenör ya American College of Sports Medicine (ACSM) ya da American Council on Exercise (ACE) tarafından sertifikalandırılmış olmalıdır.

fl

Terlemezsem Sayılmaz Tuzağı. Fit olmanın tek yolunun bol bol terletecek faaliyetlerde bulunmaktan geçtiğine inanmak kolaydır. Ancak fitness

temettülerini elde etmek için ter sermayesine yatırım yapmanız gerekmez. Hastalık Kontrol Merkezleri (CDC) ve Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin (ACSM) 1993'te ortaklaşa ulaştığı şaşırtıcı ama hoş bir sonuç, fiziksel olarak formda olmak için sıkı egzersizler yapmanız gerekmediğiydi. Bahçe işleri, yaprakları tırmıklamak veya yürümek gibi basit aktivitelerden fayda sağlayabilirsiniz. Bu terleme gerektirmeyen aktiviteler fiziksel bir fark yaratır. Kırk üçten fazla çalışmayı gözden geçirdikten sonra CDC ve ACSM, haftanın çoğu günü boyunca otuz dakika hareket etmenin kalp hastalığı riskini yarı yarıya azaltabileceği sonucuna vardı!

Tek yapmanız gereken, haftanın büyük bölümünde, günde otuz dakikalık aktivite biriktirmek. Otuz dakikalık aktivitenin aynı anda olması gerekmez. (Bu sonuç pek çok insanı şaşırtıyor.) Örneğin, aktivite on dakikalık üç seansa veya on beş dakikalık iki seansa vb. bölünebilir. Her zerre önemli!

HAYAT BOYU BİR TAAHHÜDLE BAŞLAMAK

Günlük Yaşamda Aktif Olun

Çocuklar doğal olarak aktiftir; kıvranır, koşar ve zıplar. Ancak yaşlandıkça, hızlı tempolu yaşama rağmen fiziksel aktivitemiz azalır.

Çocuklardan farklı olarak, bilinçli olarak rutin aktivitemizi artırmanın yollarını aramalıyız. Günlük yaşamınızda nasıl daha aktif olabileceğinizi sorarak başlayın. Örneğin, işe on dakikalık bir yürüyüş mesafesinde inşa etmek için arabanızı bloğun aşağısına park etmeyi düşünün. Dönüş yürüyüşünü hesaba kattığınızda, gününüze yirmi dakikalık bir yürüyüş yapmış olursunuz. /Öğle yemeği sırasında on dakikalık bir yürüyüş molası ekleyin ve fiziksel zindelik ve sağlık yararları için minimum k düzeyine ulaştınız. Bunu haftada beş kez yapın ve bir yılda 130 saat veya yaklaşık 400 ila 500 mil yürüdünüz! Unutmayın, sıradan aktiviteler bir fark yaratır. (Tabii ki koşu veya aerobik gibi geleneksel egzersizler de dahil edilebilir.)

Enerji tasarrufu sağlayan cihazlardan kurtulun ve günlük aktivitelerinizi artırmanıza yardımcı olacak insan enerjisine yatırım yapın.

- Güçle çalışan bir çim biçme makinesi yerine elle itilen bir çim biçme makinesi kullanın.
- Asansör yerine merdivenleri kullanın.

Egzersizi Eğlenceli Hale Getirin

Bazı insanlar için bu, bir arkadaş, aile üyesi veya eğitmen ile egzersiz yapmak anlamına gelir. Bir arkadaşınızla kesintisiz olarak özgürce konuşabileceğiniz günün tek zamanı olabilir. Veya belki de günleriniz, diğer insanlardan gelen taleplerle o kadar çılgınca geçiyor ki, biraz yalnızlık egzersiz zevkinize katkıda bulunabilir.

Eğlenceyi egzersizden çıkarmanın kesin bir yolu yaralanmaktır. Hangi aktiviteyi seçerseniz seçin yavaş yavaş başladığınızdan emin olun. Bazı ek öneriler:

- Zevk aldığınız aktiviteleri seçtiğinizden emin olun. Voleybol, basketbol veya tenis gibi bir takım sporu yapmayı düşünün.
- Çeşitli faaliyetlerde bulunun; hayatınızı tek bir spora adamanıza gerek yok. Çeşitlendirerek, sakatlanma şansınızı da azaltacak ve keyif faktörünüzü artıracaksınız.
- Evde sabit fitness ekipmanı üzerinde egzersiz yapıyorsanız, bir VCR alıp en sevdiğiniz pembe diziyi veya televizyon filmini kaydederek veya iyi bir kitap veya dergi okuyarak (işle ilgili makaleler yerine) eğlence katın.
- Taşınabilir bir CD çalar ile yürüyüşünüzü daha keyifli hale getirin. Kasetteki kitapları veya en sevdiğiniz müziği dinleyin.

Egzersizi Pazarlık Edilemez Bir Öncelik Hale Getirin

Kendinize şunu sorun: "Çalışmak için sürekli olarak ne zaman zaman ayırabilirim?" \ Egzersiz yapmak için kendinizle bir randevu ayarlayın ve bunu yaptığınız gibi onurlandırın.başka bir toplantı veya randevu olur mu?'

Çok seyahat ediyorsanız:

- Yürüyüş ayakkabılarınızı toplayın. (Yeni bir şehri tanımanın ilginç bir yolu.)
- Bir atlama ipi toplayın. (Kısa sürede kardiyo-düşme sağlayan hafif bir ekipmandır.) [1]
- Egzersiz tesisleri olan otelleri seçin. (Sayıları artıyor.)

• Havaalanı aktarmalarından yararlanın ve havaalanında dolaşın. (Genellikle saatlerce oturduktan sonra iyi hissettirir.)

Rahat Olun

Antrenman kıyafetlerinin defile malzemesi olması gerekmez, ancak nefes alan ve hareket etmenizi sağlayan kıyafetler giymeniz önemlidir. Bu aynı zamanda hava durumuna göre giyinmek anlamına da gelir. Ağır terler, vücudunuzu gizlemek için giydiğinizde sizi rahatsız edecek kadar sıcak yapabilir. Büyük beden hafif bir tişört ve tozluk genellikle kadınlar için uygundur. Veya büyük beden bir gömlekle bisiklet şortları hem erkekler hem de kadınlar için uygundur.

Rahat ayakkabıları da unutmayın. Sadece kendilerini iyi hissetmekle kalmayacaklar; bunlar yaralanmayı önlemeye yönelik bir yatırımdır.

Kuvvet Antrenmanını Dahil Et

Kuvvet antrenmanı, diyetten kaynaklanan kas aşınmasını ve yırtılmasını yeniden oluşturmaya yardımcı olur. Bu aynı zamanda önemlidir çünkü yaşlandıkça yağsız kas kütlemiz azalır. Amerikalılar, yaşamlarının her on yılında ortalama 6,6 pound yağsız kas kütlesi kaybederler. Bu nedenle yıllardır diyet yapan biri hem yaşlanmaktan hem de diyet yapmaktan kas dokusunu kaybediyor. Unutmayın, kas, metabolizmanızı hızlandırmaya yardımcı olan metabolik olarak aktif bir dokudur. Aslında, Tufts Üniversitesi araştırmacıları ve Biyobelirteç yazarları Bill Evans ve Irwin Rosenberg, metabolik hızımızın 'yirmi yaşından itibaren her yıl yüzde 2 azaldığını' tahmin ediyorlar ve metabolizmanın bu aşağı doğru kaymasını' kas kütlesinin azalmasına bağlıyorlar.

Sıradan aktivite ve hatta koşma gibi şiddetli aktivite sizi yaşa bağlı kas kaybına karşı bağışık bırakmaz. Usta koşucuları (en az kırk yaşında) takip ettiğim on yıllık bir çalışma, koşmaya karşı kondisyonlarını korurken, antrenmansız bölgelerinden ortalama 4,4 pound kas kaybettiklerini gösterdi. Kasları bacaklarında aynı büyüklükte kalırken kollarında küçüldü. Bununla birlikte, üst vücut ağırlıkları yapan üç koşucu için bir istisna vardı. Üst vücutlarında yağsız ağırlıklarını koruyabildiler. Bu nedenle, kas kütlenizi kaybetmeniz gerekmez.

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), kuvvet antrenmanının tüm sağlıklı yetişkinler için bir fitness programının ayrılmaz bir parçası olmasını önerir. Özellikle şunları önerirler:

- Haftada en az iki kez kuvvet antrenmanı\ j
- Ana kas gruplarının her birinin şartlandırılması için sekiz ila on iki tekrardan oluşan sekiz ila on lv egzersizden oluşan bir set yapmak /

FİZİKSEL UYGUNLUĞUN ÖTESİNDE

Vücut yağını yakmak için daha fazla çalışmayı istemekte yanlış bir şey var mı? Hayır. Sadece egzersiz yapmanın ve yakılan kalorileri saymanın kölesi olduğunuz diyet-kilo verme tuzağına düşmemeye dikkat edin. Artan egzersizin, Sezgisel Yiyen biri olurken kaygıyı yönlendirmenin/ kanalize etmenin iyi bir yolu olabileceğini bulduk. Sezgisel yemek, özellikle etrafınızdaki dünya diyet yaparken, başlangıçta yabancı ve yavaş gelebilir. Egzersiz, vücudunuz hakkında aktif olarak bir şeyler yaptığınızı hissetmenizi sağlar. Fayda hissediyorsunuz.

Bir maraton için antrenman yapıyorsanız veya bir atletseniz, egzersize birkaç saat harcamak bir şeydir. Ancak, egzersiz sizi tükettiğinde ve günlük yaşamınızı etkilemeye başladığında bu bir problemdir. Daha fazla egzersiz yapmak mutlaka daha iyi değildir. Egzersizin dış sınırlarına ulaştığınızı nasıl anlarsınız? Egzersiz kötüye kullanımının belirtileri şunları içerir:

- Hasta veya yaralı olsanız bile duramama
- Tek bir günü bile kaçırırsan kendini suçlu hissetmek
- Geceleri uyuyamama - aşırı eğitimin bir işareti
- Bir parça turta yediğiniz için fazladan üç mil koşmak gibi çok fazla yemek için egzersiz kefareti ödemek
- Bir gün durursanız aniden şişmanlayacağınızdan korkmak

RR—DİNLENMEYİ UNUTMAYIN

Rekabetçi bir maratoncu olarak (ET) öğrendiğim en zor ders, dinlenmenin antrenman kadar önemli olduğuydu. Müşterilerimizin bu eğitim ilkesini tanıması da zordur. Aynı şekilde, herhangi bir nedenle belirli bir günde

egzersiz yapamıyorsanız, bu aniden formunuzu kaybedeceğiniz veya kilo alacağınız anlamına gelmez.

Bazı danışanlar egzersizi bıraktıktan sonra devam etmeyeceklerinden korkarlar. Diyet yapanlarda yaygın olarak görülen ya hep ya hiç düşüncesi budur. Bugün egzersiz yapmamanın sonsuza kadar egzersiz yapmamak anlamına gelmediğini kendinize kanıtlamanın kolay bir yolu var. Yapabildiğiniz zaman egzersize devam edin. Bir egzersiz programına ara verdikten sonra ne kadar çok yeniden başlarsanız, birkaç gün geçmiş olsa bile egzersize devam etme becerinize o kadar güvenirsiniz. Bir süre sonra büyük bir sorun veya endişe olmaktan çıkar. Üstelik bu sefer farklı. Diyet yapmıyorsunuz, bu nedenle antrenmana devam etmek çok daha kolay olacak.

Unutmayın, birkaç gün veya hafta egzersiz yapmamak sağlığınızı veya kilonuzu iyileştirmez veya bozmaz. Bir müşteri olan Diane, 1994'teki büyük Los Angeles depreminden sonra egzersizi bırakmak zorunda kaldı. Ancak Diane ilk kez, üç hafta geçmesine rağmen bunun çok da önemli olmadığını anladı. Yakın gelecekte yürüyüş ayakkabılarının bağcıklarını tekrar bağlayacağını biliyordu. Diane stres atmayı kaçırdı; çocuklardan özgürlüğü özledi. Ama yeniden inşa etmesi gereken bir evi olduğunu da biliyordu. Dünya yerleştikten sonra rutin yürüyüşüne geri döndü. Kaçırdığı egzersizi bir krize dönüşmedi ve kilosu da olmadı.

Bazen kendinize bakmak, egzersiz yapmamayı seçmek anlamına gelir. Örneğin, yalnızca dört saat uyuduysanız ve egzersiz yapmak sabah beşte kalkmak anlamına geliyorsa, o gün izin almak muhtemelen en iyisidir. Unutmayın, dinlenme önemlidir. Aynı şekilde, soğuk algınlığı hissediyorsanız veya kendinizi bitkin hissediyorsanız, bir gün ara verin. Vücudunu dinle. Dinlenme, egzersizin taze ve eğlenceli hissetmesine de yardımcı olacaktır.

İLKE 10:

Sağlığınızı Onurlandırın - Nazik Beslenme

Kendinizi iyi hissetmenizi sağlarken sağlığınızı ve damak zevkinizi onurlandıran yiyecek seçimleri yapın. Sağlıklı olmak için mükemmel bir diyet yemeniz gerekmediğini unutmayın. Aniden bir besin eksikliği çekmezsiniz veya bir atıştırmalıktan, bir öğünden veya bir gün yemek yemekten kilo almazsınız. Önemli olan zaman içinde tutarlı bir şekilde ne yediğinizdir. Önemli olan mükemmellik değil ilerlemedir.

Bir gün buraya geleceğimi ve bana yemek partisinin bittiğini söyleyeceğini düşünmeye devam ediyorum. Bu korkuyu çok duyuyoruz. Sezgisel Yeme sürecinde hastalarımızla beslenme konusunun daha

önce değil, daha sonra tartışılmasının nedenlerinden biri de budur. Sezgisel Yeme'nin son ilkesinin sağlığınıza değer vermesinin de nedeni budur. Beslenmeyi tartışmadan sağlık ve kendinize bakmak hakkında neredeyse hiç konuşamazsınız. Ancak deneyimlerimiz bize, öncelikle gıda ile sağlıklı bir ilişki kurulmazsa, gerçekten sağlıklı bir diyet sürdürmenin zor olduğunu gösterdi. Kronik bir diyetçiyseniz, en iyi beslenme yönergeleri

hala bir diyet gibi benimsenebilir.

Beslenme sadece sondan ikinciye ayrılmış diye önemli değilmiş gibi bir izlenim vermek istemiyoruz. Sağlığa kesinlikle değer veriyoruz. Endişelenmeyin, yemek halısını altınızdan çekmeyeceğiz.

Beslenmenin kronik hastalıkları önlemedeki rolü bilim camiası tarafından net bir şekilde ortaya konmuştur. Ancak beslenmenin artan önemi, "suçlu" yiyicilerden oluşan bir ulusun oluşmasına hizmet etti.

geleneksel bir Şükran Günü yemeği ya da yağlı bir tatlı yediği için özür dilemesi gerekir.

SAĞLIKLI BESLENME NEDİR?

Tüm ülkemizin bir gıda tutumu düzenlemesine ihtiyacı var. Yiyecek konusunda endişelenmek için kronik bir diyet yapan olmanıza gerek yok. Neredeyse her gün, beslenmeyle ilgili bir konuda yeni bir manşet veya haber çıkıyor: öldürücü biyoteknolojik domateslerden margarinin tereyağından daha iyi olmadığını (hatta daha kötü olabileceğini) ilan eden araştırmalara kadar. En iyi ihtimalle, düello manşetleri kafanızı karıştırır ve en kötü ihtimalle, artan bir gıda fobisine katkıda bulunur. Medyaya masaj yapan özel çıkar grupları ile korku büyütülüyor. (Alar-elma korkusu muhtemelen bunun en iyi örneğidir.) Ekonomik amaçlarını ilerletmek için herhangi bir beslenme kervanına tırmanan gıda şirketlerini ekleyin ve kafası karışmış ve endişeli tüketicilerden oluşan bir ulusunuz olur.

Medyada yer alan tıbbi beslenme araştırmaları, yiyeceklerin sizi ya öldüreceği ya da iyileştireceği izlenimini kolaylıkla yaratıyor. Bu, büyülü düşüncenin ateşini yiyecekle besler. Bazı insanların hala yanlışlıkla sirke veya greyfurt yemenin yağları yakacağına inanmalarına şaşmamalı. Ya da özel bir yiyecek kombinasyonunun metabolizmalarını hızlandıracağını. Ne yazık ki, bu böyle değil.

İronik bir şekilde, yanıltıcı gıda ürünlerine dair ıslık çalan beslenme hikayeleri, istemeden daha fazla gıda korkusu yaratır. Tüketiciye verilen mesaj, gıda şirketlerine veya gıda etiketine güvenemeyeceğinizdir - kandırıldınız. Beslenme Etiketleme Eğitim Yasası (NLEA) uygulanmadan önce tüketiciler şunları öğrendi:

- Süt içermeyen krema gibi "kolesterolsüz" gıda ürünleri genellikle yüksek oranda yağ içeriyordu.
- Hindi sosisli sandviç gibi yağsız gibi görünen etlerin yağ oranı yüksekti.
- "Hafif" yiyecekler başka bir şey değildi.

Hüsrana uğramış tüketicilerin, beslenme konusunda şüpheye yer bırakmayacak gıdaları, yani yağsız gıdaları seçmeyi öğrenmeleri şaşırtıcı değil. Yağ gramlarını incelemek kolaydır - sadece sıfırı arayın. Karmaşık "şişman

matematik" formülleri yok

gıda şirketinin sağlıklı imajına uygun yaşayıp yaşamadığını tekrar kontrol etmeleri gerekmektedir. Bununla birlikte, NLEA yanıltıcı gıda etiketlerine izin veren yasal boşlukları önemli ölçüde ortadan kaldırırken, gıda tüketicinin gözünde şüpheli olmaya devam ediyor. Yiyecek ve yağ fobisi hakimdir.—J

Yemeğinizin içinde ne olduğu konusunda endişeleniyorsanız, ondan zevk almaya nasıl başlayabilirsiniz? Kilo sorunlarınızı çözmek için sihirli bir yiyecek veya hapın çok yakında olduğuna inanıyorsanız, neden cevaplar için içinize bakasınız ki? Yemeğinizin içindekilere güvenmiyorsanız ve vücudunuzun yemek için içsel sinyallerine güvenmede sorun yaşıyorsanız, nasıl sağlıklı bir şekilde / suçluluk duymadan veya korkmadan yemeye başlayabilirsiniz?'

Sağlıklı beslenmek hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyi hissettirmelidir. Ancak ülkeyi kasıp kavuran yemek ve yağ fobisi yüzünden bu duyguyu unuttuk. Consumed: Why Americans Love, Hate, and Fear Food kitabının yazarı Michelle Stacey, Amerikalıların yeme tutumlarını kendisinin aydınlanmış hedonizm, bilgi ve zevk arasında bir denge, eğitimli bir riskten korunma olarak adlandırdığı şeye doğru değiştirmeleri gerektiği sonucuna varıyor. Beslenmeye ve yiyeceğe tam da bu şekilde yaklaşıyoruz.

Sağlıklı beslenmeyi öncelikle sağlıklı yiyecekler yemek ve yiyeceklerle sağlıklı bir ilişki kurmak olarak tanımlıyoruz. Şimdiye kadar ilişki kısmına odaklandık. Hâlâ bu alanda zorlanıyorsanız, bu bölümdeki bilgileri okumadan veya bunlara göre hareket etmeden önce biraz beklemek isteyebilirsiniz.

GIDA AKILININ İLKELERİ

Çeşitlilik, ılımlılık ve dengenin besin değerlerini yıllardır duyduğunuza şüphe yok. Bu beslenme mantralarının onlarca yıldır söylenmesinin bir nedeni var: İşe yarıyorlar!

"Çeşitli yiyecekler yiyin" kulağa tıpkı "Mantıklı bir çift ayakkabı giyin" gibi geliyor - pratik ama kolayca göz ardı edilen bir tavsiye. Bununla birlikte, aslında sağlıklı beslenme için bahislerinizi korumanın en iyi yollarından biridir. Diyet çeşitliliğine bakan yeni bir çalışma, bu mantıklı ayakkabıların sağlığın spot ışığında dans etmesine neden oldu. American Journal of Clinical

Nutrition'da yayınlanan bir araştırmaya göre, birkaç besin grubunu atlayan kişilerin ölme şansı daha yüksek! Yalnızca iki veya daha az besin grubundan yiyecek yiyen yetişkinler, yüzde 50'lik bir aşırı ölüm riski ile ilişkilendirildi.- erkeklerde ve kadınlarda yüzde 40. Ama her gün aynı yemeği ne sıklıkla yiyorsunuz? En son ne zaman yeni bir mısır gevreği denediniz veya yediğiniz ekmeğin türünü değiştirdiniz?

Diyet dünyasında, yiyecekleri öğünlerinizde dengelemek yerine sadece ortadan kaldırmak daha kolay ve güvenli görünebilirdi. Ya da belki de bazı yiyecekleri makul miktarlarda yiyemediğiniz için o kadar korktunuz ki, onlardan tamamen kaçındınız. Ama bu seni nereye getirdi? Ölçülü ve dengeli beslenme ilkelerinin yardımcı olabileceği yer burasıdır. Her şeyden önce, ılımlılık eleme anlamına gelmez. Tüm yiyecek gruplarını ortadan kaldırırsanız, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu besinleri almanız daha zor olabilir. Ölçülü olmak, çok az ya da çok fazla uç noktalara gitmeden çeşitli miktarlarda yiyecek yemektir.

İkincisi, dengenin belirli bir süre içinde sağlanması amaçlanır - her öğünde dengeye ulaşılması gerekmez. Vücudunuz bir zaman saatini yumruklamaz. Çoğu beslenme önerileri, tek bir öğün veya tek bir gün için değil, zaman içinde ortalama olması ve iyi bir nedeni olması amaçlanmıştır. Bir gün içinde yeterince yemediyseniz, aniden bir besin eksikliği yaşamazsınız. Benzer şekilde, sağlığınızı veya kilonuzu bir öğünden, hatta bir gün yemekten kazanmaz veya bozmazsınız. Önemli olan zaman içindeki tutarlılıktır. OutT gövdeleri dikkat çekici bir şekilde uyarlanabilir. İşte birkaç örnek:

- Çok az demir yerseniz, vücut daha fazlasını emmeye başlar.
- Çok fazla C vitamini alırsanız, vücut daha fazlasını dışarı atmaya başlar.
- Genel olarak çok az yerseniz, vücut kalori ihtiyacını yavaşlatır.\ries.

BESLENMEYLE BARIŞMAK

Çoğu Amerikalının korktuğu şey bu olsa da, besleyici bir şekilde yemek yemek, yoksunlukla ilgili olmak zorunda değildir. 1993 Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin Amerikan yeme alışkanlıklarıyla ilgili bir araştırması, yetişkinlerin yüzde 39'unun iyi beslenmenin önündeki bir engelin en sevdiği yiyeceklerden vazgeçmek zorunda olduğunu söylediğini ortaya

çıkardı. 1990'da ankete katılan yetişkinlerin çoğunluğunun (yüzde 56) olması şaşırtıcı değil.Gallup anketi, zaman zaman yağ ve kolesterol konusunda endişe duydukları için yemek yemeyi zevkli bulmadıklarını söyledi. Çoğu insan sağlıklı beslenmenin bir şeyden vazgeçmek anlamına geldiğini düşünüyorsa, bu ister tat ister en sevdiği yemek olsun, besleyici beslenmenin zor görünmesine şaşmamalı. Neyse ki sağlıklı beslenme ile tat ve keyfi dengelemek mümkün.

Sorun şu ki, birçok insan için sağlıklı beslenme, kötü yemek deneyimleriyle gölgelendi. Örneğin, "Buna alışacaksınız" sözünü ne kadar sıklıkla duydunuz - bu gerçekten de yemeğin tadının o kadar kötü olduğu ve onu sevmeye kendinizi şartlandırmanız gerektiği anlamına geliyor! Ya da çocukken size kaç kez "Sebzelerini ye, sonra tatlı yiyebilirsin" söylendi - bu, gerçekten de sebzeleri yemenin o kadar zor olduğu ve onları boğduğunuz için bir J ödülünü hak ettiğiniz anlamına gelir. Ya da belki yaşadınız: //

- Düşük kaliteli yağsız gıdalar - gerçek şeyin yağsız kopyaları - yağsız piyasadan yararlanmak için çabalayan gıda şirketlerinden. Kalafatlama maddesini andıran lastiksi, yağsız mozzarella ve krem peynir, sağlıklı yemek için pek heves uyandırmaz.
- "Yiyecekleri taklit et."—Bu, yediğiniz şeyin gerçekten yemek istediğiniz şeyin yerine müthiş bir şeymiş gibi davrandığınız yerdir. Örneğin, aslında blenderda tüm diyet sıcak çikolata karışımıyla çırpılmış birkaç buz küpüyken, zengin bir çikolatalı milkshake yudumluyormuş gibi yapmak. Ya da elmalı turta yerine graham kraker kırıntılarıyla süslenmiş elma püresi ile yetinmek./

Aslında, sağlıklı beslenme adına tat alma vahşeti ile salgın yemek korkusunun birleşimi, ünlü şef ve yemek kitabı/yazar Julia Child'ı harekete geçmeye sevk etti. 1990'da Amerikan Şarap ve Yiyecek Enstitüsü (A1WF) aracılığıyla Amerikan Masasını Sıfırlamak: Yeni Bir Lezzet ve Sağlık İttifakı Yaratmak adlı devrim niteliğinde bir projeye öncülük etti. Bu girişim, mutfak dünyasından ve sağlık camiasından fikir liderlerini bir araya getirdi. Görevleri, Amerikalıları sofra zevklerinden vazgeçmek zorunda kalmadan daha sağlıklı bir diyete yöneltmenin mümkün olup olmadığını bulmaktı. Konsensüs ezici bir evetti. İşte bulduklarından bazıları:'

• Şemsiye ilkeleri: Tat alma konusunda beslenmeyi, beslenme konusunda ise tadı dikkate alma.
• Yeme konusunda olumsuz, kısıtlayıcı yaklaşımlar işe yaramıyor.
• İnsanların, suçluluk duymadan birlikte yaşayabilecekleri sağlıklı bir diyete yönlendirilmeleri gerekir.

*F*Ayrıca tat ve sağlığı birbirine bağlayan beş temel alan için yönergeler verdiler: 1) beslenme; 2) fiziksel aktivite; 3) gıda bulunabilirliği, kalitesi ve hazırlanması; 4) gıda güvenliği; ve 5) eğitim.

Bir yemek meraklısı, gastronomik damak tadından ödün vermeden beslenmeyi düşünebiliyorsa, siz de yapabilirsiniz! Bu yaklaşıma nazik beslenme diyoruz. Tat önemlidir, ancak sağlık yine de onurlandırılır - suçluluk duymadan.

DOĞAL BESLENME UYGULAMASI

Metabolizmanızı Besleyin

Açıkça, yemek yemen gerekiyor. Metabolik ateşinizi canlandırmak için sadece çıraya değil, oduna ihtiyacınız olduğunu unutmayın. Müşterilerimizin çoğu için bu, bazı gıdaları, özellikle karbonhidratları, alışık olduklarından daha fazla tüketmek anlamına gelir. Daha fazla yemeyi unut, ben sadece egzersiz yapacağım diye düşünüyor olabilirsiniz. Ancak 13. Bölüm'de açıkladığımız gibi, egzersiz tek başına atletler için bile yetersiz beslenmeden kaynaklanan metabolik hasarı önlemeyecektir. Kanada'daki British Columbia Üniversitesi'ndeki bilim adamları, on dört rekabetçi kadın kürekçiyi inceledi. Bunların yarısı ağırlık bisikletçilerdi. Çalışma sırasında, ağırlık bisikletçileri, ulusal şampiyonalarına giden dört hafta boyunca yaklaşık on ila on bir pound kaybettiler. Sonuç olarak, metabolik hızları yaklaşık yüzde 7 oranında düştü. Ayrıca altı kilodan fazla yağsız vücut kütlesini (öncelikle kas) kaybettiler. Bu özel çalışmada, kürekçiler şanslıydı ve daha fazla yemeye başladıklarında önceki metabolizma hızlarına geri dönebildiler. Sporcular az yemekten değerli kaslarını kaybedebiliyorsa, neden . farklı olur muydun? Unutmayın, ne kadar çok kasınız varsa, metabolizma hızınız o kadar yüksek olur.

Vücudunuzu beslemeye nasıl gidiyorsunuz? Kilo almaktan korkan çoğu müşterimiz için korkutucu bir ihtimal. Bu korkunun üstesinden gelmenize yardımcı olmak için, vücudunuzu besleyerek metabolizmanızı beslediğinizi

kendinize sürekli hatırlatın.

Beslenme Yönergeleri

Bazı minimum beslenme hedefleri belirlemeye yardımcı olması için Beslenme Geri Sayımı adını verdiğimiz değiştirilmiş bir Besin Piramidi yaklaşımı kullanıyoruz. (Besin Piramidi, hükümetin en son sağlıklı beslenme kılavuzudur.) Diyet zihniyetinizi harekete geçirmemek için porsiyon boyutlarından bahsetmekten çekiniyoruz. Sağlıklı bir vücut ve metabolizma sağlamak adına bunları belirteceğiz. Ama lütfen bunu bir diyet olarak algılamayın. Bunlar diyet kuralları değil, kısmen Besin Piramidinde tavsiye edilen en küçük porsiyonlardan uyarlanmış minimum yönergelerdir. En küçük sayıları vurgulamamızın nedeni, müşterilerimizin birçoğunun bu sayıların ne kadar büyük göründüğü konusunda sorun yaşaması ve azaltmak istemesidir! Sağlıklı olmak için her gün en az bu miktarda yiyecek yemelisiniz. Sağlık için gereken minimum yiyecek porsiyonlarını hatırlamanın kolay bir yolu olduğu için "geri sayım" bölümünü (6-5-4-3-2-1) ekledik. Yine de, zaman içindeki ortalamalara baktığımızı unutmayın. Bu nedenle, günlük yemeğiniz tam olarak bu kalıbı izlemiyorsa endişelenmeyin.

*Taneler.*Vücudunuzu beslemek için en iyi yiyecek türü, Besin Piramidinin tabanında, öncelikle tahıllarda bulunan karmaşık karbonhidratlardır. Karbonhidratlar, sağlıklı beslenmenin temeli olarak hizmet eder, ancak çoğu zaman, şişmanlama korkusuyla kronik diyet yapanların repertuarından çıkarılırlar. Müşterilerimize söylemekten hoşlandığımız gibi, karbonhidratlar sizin dostunuzdur! Bu biraz basmakalıp gelse de müşterilerimiz bunu rahatlatıcı buluyor, özellikle de karbonhidrat açısından zengin gıdalar bu kadar uzun süre düşman muamelesi gördüğünde.

Karbonhidratta yetersiz kalanlar sadece kronik diyet yapanlar değildir. Amerikalıların çoğu önerilen altı porsiyonu karşılamıyor. Altı porsiyon fikrinin sizi korkutmasına izin vermeyin. Bu, şu anda yemek yediğiniz yerden çok büyük bir sıçrama gibi görünüyorsa, yavaş başlayın ve artırın.

Mümkünse tam buğday ekmeği, esmer pirinç ve tam tahıllı kraker gibi tam tahıllı ürünleri tercih edin. Aksi takdirde, her şey çok kolay

Geri Sayım Porsiyon Sayısı/Gün	Porsiyon nedir? (Asgari tutarlar)	Yemek grubu
6	!/; fincan (pişmiş) dilimliyorum (ekmekler)	Taneler
5	1 su bardağı çiğ; 1 fincan pişmiş	Meyveler sebzeler
4	1 ons	Protein
3(haftada)	[3]/j CUp (ÇORBALAR) *'H*fincan fasulye	Fasulye
2	1 fincan	Süt veya Kalsiyum açısından zengin
1	*'/Ben*galon (8 8 oz. bardak)	su

elyaf ihtiyacınızı karşılamada yetersiz kalmak. Ayrıca tam tahıllar, rafine muadillerine göre daha fazla vitamin ve mineral sağlar. Ortalama bir Amerikalı gibiyseniz, ihtiyacınız olan lifin yalnızca yarısını alıyorsunuz. Lif, gıdanın GI yolunda ilerlemesine yardımcı olarak sindirimde önemli bir rol oynar. Lifin sağlık yararlarının listesi büyümeye devam ediyor. Araştırmalar, farklı lif türlerinin kanser, kalp hastalığı ve diyabet gibi kronik hastalıkları önlemede önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Öncelikle tam buğday ürünlerinde bulunan çözünmez lif, kolon kanseri başta olmak üzere bazı kanser türlerinin önlenmesinde büyük rol oynar. Yulaf ve fasulyede bulunan çözünür lif, şeker hastalarında kan kolesterolünü düşürmede ve kan şekeri düzeylerini yönetmede rol oynar.

*Meyve ve sebzeler.*Ulusal Kanser Enstitüsü'nün tavsiyeleri ve Günde 5 Daha İyi Sağlık kampanyasıyla tutarlı olarak bu iki grubu birleştirdik. Bu gruptan günde en az beş porsiyon almamız gerekiyor. Diyetinize her gün beş farklı meyve veya sebze almanız gerekmiyor (bu ezici görünebilir). Bunun yerine, minimum sayıda porsiyon almanız gerekir - hacmi düşünün. Genel olarak, bir porsiyon pişmiş sebze veya meyve için yarım fincan veya çiğ olarak bir fincandır. Örneğin, beş porsiyona eşdeğer yiyecekler şunlardır:

- 2 portakal ve 1 J/2 su bardağı salata
- 1 elma ve 2 su bardağı pişmiş brokoli
- 1 su bardağı meyve salatası ve 1 ¥2 su bardağı pişmiş havuç

Meyve ve sebzelerin sağlık için bu kadar önemli olmasının nedenlerinden biri, araştırmaların dünya çapında sürekli olarak daha fazla meyve ve sebze yiyen insanların daha düşük kanser oranlarına sahip olduğunu göstermesidir. Bitki besinlerini ve insanları inceleyen hemen hemen her çalışmada (bugüne kadar en az 150 çalışma), bitki besinleri kanser riskini azaltmakla ilişkilendirilmiştir. Bu gıdalar, diğer birçok sağlık yararı sunan antioksidanlar ve liflerle yüklüdür. Ayrıca, meyve ve sebzelerin fitokimyasallar adı verilen ve sağlık açısından ek faydalar sağlayan özel gıda faktörleri içerdiğini gösteren, giderek artan sayıda araştırma var. Örneğin:

fitokimyasal	Gübre	Potansiyel fayda
limonen	Turunçgiller	Kansere neden olan ajanlardan kurtulan enzimlerin artmasına yardımcı olur.
sülforafan	Turpgillerden sebzeler: brokoli, karnabahar, brüksel lahanası ve lahana	yol açabilecek kimyasallara karşı vücudun kendi savunmasını güçlendirmeye yardımcı olur. kanser
Alil sülfürler	Pırasa, sarımsak, soğan, frenk soğanı	Vücudun kansere neden olan bileşikleri atmasını kolaylaştıran enzimlerin üretimini arttırır.
ellagik asit	üzüm	Kanserojenleri temizler ve vücudun DNA'sını değiştirmelerini önleyebilir

Yüzlerce hatta binlerce fitokimyasal var. Araştırma, sağlık yararları konusunda yüzeyi çizmeye yeni başlıyor. Bu, tüm beslenmemizi bir biberonla almaya güvenememizin bir nedenidir. Henüz tanımlanmamış bileşikleri üretemez ve bunları bir eke koyamazsınız!

Kronik diyet yapanlarımızda gördüğümüz bir sorun, onların "bitmiş"

olmasıdır. Örneğin, hemen hemen her diyet rejimi, güvenli ve onaylı atıştırmalık olarak kereviz ve havuç çubuklarını önerir. Durumunuz buysa, sebzeleri (ve meyveleri) hoş bir şekilde ve en sevdiğiniz makarna sosuna rendelenmiş havuç eklemek gibi bir kilo verme diyeti gibi görünmeyecek şekilde nasıl birleştirebileceğinizi kendinize sorun. Bir yemeğin ayrılmaz bir parçası olarak meyve ve sebzeleri yemenin yollarını düşünün, örneğin:

- Vejateryan lazanya
- Ratatouille
- Çeşitli doğranmış sebzelerle baharatlanmış patates kekleri
- Pirinç üzerinde kızartılmış sebzeler
- Fırında kabak dolması
- Biber dolması
- Fırında patates dolması
- Fajitas (genellikle vitamin bakımından zengin biberlerle doldurulur)
- Taze meyve karışımı ile tepesinde gözleme
- meyve kompostosu
- meyve yüzlü

Bir müşteri, Sally, nedenini bilmese de meyveye karşıydı; sadece onu yemekte zorlanıyordu. Ama bir gün hiçbir zorluk yaşamadığını fark etti. Ne değişmişti? İki şey. Birincisi, diyet zihniyetinden kurtuldu ve ikincisi, "diyetsiz" bir şekilde meyve yemeye başladı. Geçmiş diyetlerinin tümü, erik, elma vb. Her çeşit meyve salatasını denediğinde meyveye olan ilgisi tazelendi.

Açıkçası, hiç kimsenin taze meyve ve sebze yerken başının belaya girdiğini görmedik (yedikleri tek şey bu değilse). Aslında ön araştırma sonuçları da bunun doğru olduğunu gösteriyor. Minnesota Üniversitesi'nden bir doktor ve araştırmacı olan John Potter, günde sekiz porsiyona kadar meyve ve sebze yemeleri söylenen bir grup insanı inceliyor. Ön verileri, daha fazla meyve ve sebze yiyen insanların bundan gerçekten hoşlandığını ve bunu yaparken daha iyi hissettiklerini gösteriyor.

*Protein.*Bu besin ve onu içeren yiyecek grubu, diyet dünyasında fazlasıyla abartılmıştır. Kaslarını korumak için yüksek proteinli diyetler uyguladıklarını "bildiren" birçok hastamız oldu. Ancak vücudunuz sınırlı kalori alıyorsa ve yeterli enerji alamıyorsa, ne kadar protein yerseniz yiyin, diyet proteini yine de enerjiye dönüştürülecektir. Vücudun ne pahasına olursa olsun enerjiye sahip

olması gerektiğini unutmayın - bu, diyetinizdeki protein ve vücudunuzdaki (kas) protein pahasına anlamına gelir. Ayrıca, kas inşa etmek için hem yeterli kaloriye hem de egzersize ihtiyacınız var. Kas inşa etmek için gereken tek şey protein olsaydı, kaslı vatandaşlardan oluşan bir ulusumuz olurdu! Amerikalılar ortalama olarak vücutlarının ihtiyaç duyduğu protein miktarının iki katını alıyor.

Protein, kan, kas ve diğer dokuları oluşturmak ve korumak için önemlidir. Bağışıklıkta hayati bir rol oynar. Ve vücudumuzdaki her enzim proteinden yapılmıştır. Ancak, çok fazla protein kadınlar için sorun olabilir. Yüksek proteinli diyetler, vücudun kalsiyumu kemiklerden süzmesine ve idrarla atmasına neden olur. Bu, bu ülkedeki kadınların karşılaştığı osteoporoz sorununu artırabilir. (Her dört kadından biri, altmış beş yaşına geldiğinde bu kemik incelme problemini geliştirecektir.)

Diyetinizde yeterince protein almak kolaydır. Ortalama bir yetişkin erkek ve kadının sırasıyla yalnızca 63 ve 50 gram proteine ihtiyacı vardır. Dört ons yağsız et, 28 gram protein sağlayacaktır. Ayrıca diğer besin gruplarından da protein alırsınız. Bir sonraki sayfadaki tablo, ne kadar hızlı toplandıklarını gösterir.

*Fasulye.*Fasulye geleneksel Besin Piramidi'nde zar zor anılırken, özel besleyici niteliklerinin onlara daha fazla dikkat etmesi gerektiğine inanıyoruz. California Sağlık Bakanlığı da bu şekilde düşünüyor. Bu nedenle, 1990 tarihli The California Daily raporunda

Grup	başına protein porsiyon (gram)	Günlük Ortalama Toplam (Günlük Porsiyon x Gram)
Taneler	2	12
meyveler/ sebzeler	1	5
Protein	7	28
Fasulye	7	3
Günlük	8	16
su	0	0

		64

Yemek Rehberi, Kaliforniyalıların haftada üç kez fasulye yemelerini tavsiye ettiler.

İşte fasulye hakkında birkaç dikkate değer gerçek. Bunlar:

- Kompleks karbonhidratlar açısından zengin
- İyi bir protein kaynağı
- Çoğu tahıldan daha yüksek lif
- Her ikisi de kadınlar için elde edilmesi zor besinler olan folik asit ve demir açısından zengindir.
- Kan kolesterolünü düşürmeye yardımcı olduğu gösterilmiştir
- Vücudun kansere neden olan reaksiyonlarla savaşmasına yardımcı olabilecek fitokimyasallar, izoflavonlar, fitosteroller ve saponinler kaynağı

Müşterilerimizin çoğu, ekmek gibi fasulyenin de şişmanlattığına inanıyor. Bu doğru değil. Aslında, siyah fasulye ve pirinç gibi fasulye bazlı bir yemek, "normal" et bazlı bir öğünden genellikle yağ ve kalori bakımından çok daha düşüktür. Burada kalorileri vurgulamak istemiyoruz, ancak bu yaygın yanlış algıyı kırmaya yardımcı oluyor. Müşterilerimiz genellikle fasulye bazlı bir yemeğin ne kadar tatmin edici olabileceğine şaşırırlar.

İşte yemeklerinize fasulye eklemenin bazı kolay yolları:

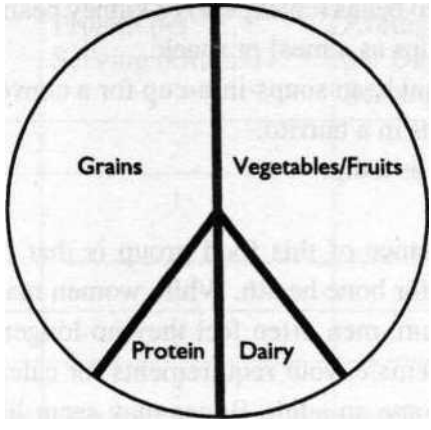
- Salatalarınıza nohut veya barbunya fasulyesi ekleyin.
- Fasulye çorbalarını yemek veya atıştırmalık olarak deneyin.
- Uygun bir atıştırmalık için fincanda hazır fasulye çorbalarını deneyin.
- Bir burritoya fasulye ekleyin.
- Fasulyeleri sos olarak püre haline getirin.

*Günlük,*Bu besin grubunun önemi kemik sağlığı için gerekli olan kalsiyumu içermesidir. Kadınlar kalsiyum ihtiyacının oldukça farkında olsalar da, erkekler genellikle artık bu minerale ihtiyaç duymadıklarını hissederler. Erkek ya da kadın, yetişkin olduğunuzda kalsiyum gereksinimleriniz aniden durmaz. Kemikler vücudunuzun statik, hareketsiz bir parçası gibi görünebilir, ancak bu gerçeklerden daha fazla olamaz. Kemik iskeletiniz her beş yılda bir yenilenir. Otuz beş yaşından sonra tüm insanlarda yaşla birlikte kemik yoğunluğu azalır.

Yiyeceklerden yeterince kalsiyum almazsanız, kemikten süzülür. Kalsiyum ayrıca vücuttaki birçok metabolik süreçte hayati bir rol oynar. Yüksek kalsiyumlu yiyecekler geleneksel olarak süt, yoğurt ve peynir gibi süt ürünleri anlamına gelir. Ama katı vejetaryen olmayı seçenleriniz için, lahana veya karalahana gibi kalsiyum açısından zengin başka yiyecekler de var. Bu bir sorunsa, bir kalsiyum takviyesi düşünün.

*Su,*Su yaşamak için gereklidir - onsuz sadece birkaç gün hayatta kalabiliriz. Genellikle gözden kaçtığı için Beslenme Geri Sayımına dahil ettik. Bol miktarda sıvı alma ihtiyacı bir sır değil, ancak müşterilerimizin çoğu bu bölümde yetersiz kalıyor. Günde sekiz adet 8 onsluk geleneksel sıvı porsiyonu, yarım galon içmekle aynıdır (bu, tipik süt kartonunuzun boyutudur). Burada kafein içeren içecekleri (normal kahve ve çay gibi) saymıyoruz çünkü kafein sıvıları vücuttan dışarı atan bir idrar söktürücüdür - bu bir yıkamadır. Meyve suyu ve süt gibi diğer sıvılar su kotanızı karşılamanıza yardımcı olabilir.

*yemekler,*Yemekle barışmanın ne kadar önemli olduğundan bahsetmiştik. İşte bu prensibi yemekler için beslenmeye genişleten kullanışlı bir araç. Tabağınızı bir barış işareti olarak görselleştirin:



Bu iki amaca hizmet eder: Size sağlıklı beslenme için hatırlaması kolay bir rehber verir ve yemekle barışı korumanız için bir hatırlatma işlevi görmesine yardımcı olur.

Peki Çikolata nerede?

Dediğimiz gibi hızlı bir şekilde çekmeyeceğiz. Yasak yiyecek yoktur; mahrumiyet işe yaramaz. Yukarıdaki yönergelerin tümü, zaman içinde bir denge sağlama amaçlıdır.—bu, bir şeker çubuğu yeseniz bile, sonunda ortalamaya ulaşacağı anlamına gelir. Diyet zihniyetini bırakıp yemekle barıştığınızda, bazen besleyici olarak kurtarıcı gücü olmayan veya açıkça kilo vermeyi desteklemeyen yiyecekler için bir istek duyduğunuzu keşfedeceksiniz.—*-abur cubur.*Abur cubur, sağlıksız yiyecekler olarak kabul edilenleri tanımlamak için en yaygın kullanılan terimlerden biridir. Ancak bu tür yiyecekleri yemek, sağlıksız bir yiyici olduğunuz anlamına gelmez. İşte benim (ER) bu noktayı gösteren, anlatmaktan hoşlandığım favori bir hikaye:

Bir gün oğlum bana "Anne senin kadar sağlıklı beslenmeyen insanlar ne oluyor?" dedi. Sorusu, bir beslenme uzmanı olarak oğluma sağlıklı beslenmenin erdemlerini öğrettiğim için bende bir gurur duygusu uyandırdı. Ona verdiğim yanıt, bu insanların nasıl daha yüksek kalp hastalığı, diyabet, kanser ve benzeri vakalara sahip olduğu hakkında bazı kibirli yorumlar içeriyordu. Ama ben daha kelimeleri ağzımdan tam olarak çıkaramadan, en iyi ergen parmağıyla beni işaret etti "Seni yakaladım."ve "Ama bazen seni çikolata ve diğer abur cuburları yerken görüyorum!" Bir an durup gülmek zorunda kaldım ve sonra "Haklısın tatlım. Yediklerimin sadece yüzde 90'ı sağlığım için, yüzde 10'u da zevk için" dedim. Oyun zamanımın hayatım için hayati bir denge sağlamasına yardımcı olduğu gibi, abur cubur olarak adlandırdığı bu yiyeceklerin yememde bana gerçek doyum verdiğini ve bu nedenle dengeli beslenmenin bir parçası olabileceğini açıkladım. yeme memnuniyeti dünyasındaki rolü için "yemek oyna" ile "abur cubur".

Ancak oyun yiyecekleri yemek nasıl sağlıklı olabilir? Burası, tüm sezgisel yeme becerilerini bir araya getirdiğiniz yerdir, yani kısaca vücudunuzu dinlemek anlamına gelir. Bu anahtardır. Örneğin, bütün gün çikolata yerseniz, şu fiziksel duyguları yaşama ihtimaliniz çok yüksektir: mide bulantısı, ağırlık, donukluk, vb. Size soru şu, bu şekilde hissetmeye devam etmek istiyor musunuz? Gerçek şu ki, vücudunuzu dinlerseniz, bu şekilde yemek yemek iyi gelmiyor. Cadılar Bayramı şekerine maruz kalan çocuklar bile kendilerini uzun süre şımartmak istemezler. Ve yemeği gerçekten tekrar yiyebileceğinizi bildiğinizde (çikolata veya her neyse), sizi tatmin etmek için fazla bir şey gerekmez.

Müşterilerden biri, Joe, çikolataya aşırı derecede düşkündü. Yemekle

gerçekten barışmıştı ve aynı zamanda sağlığını onurlandırma aşamasındaydı. Market alışverişi yaparken çok zengin yeni bir üçlü çikolatalı dondurma tatlısı keşfetti. Yağ yüklü olduğu için değil, baş ağrısı yemeği dediği şeyi deneyimlemek istemediği için satın almamayı seçti. Kendini mahrum hissetmiyordu; canı ne zaman isterse çikolata yiyebileceğini biliyordu ve bunun yerine çikolata kaplı birkaç kuru üzüm aldı ve tatmin oldu.

Ya Şişman?

Pek çok insan sağlıklı beslenmenin hiç yağ yememek anlamına geldiğini düşünüyor. Popüler inanışın aksine, diyetinizde biraz yağa ihtiyacınız var. Yağ bir besindir. Esansiyel yağ asitleri, vücudunuzun onları yeterli miktarda yapamadığı vitaminler gibidir, bu nedenle sağlık için diyetinizde onlara ihtiyacınız vardır. İki temel yağ asidi vardır, linolenik ve linoleik asit. Ve yeterince linoleik asit almazsanız, vücudunuz başka bir yağ asidi olan araşidonik asitten yeterince üretemez. Bu nedenle, araşidonik asit, linoleik asit eksikliği olduğunda esansiyel bir yağ asidi olarak kabul edilir. Yağın vücutta oynadığı hayati rollerden bazılarını düşünün:

- Vücuttaki her hücre zarının bir bileşenidir.
- Yağda eriyen A, D, E ve K vitaminlerinin emilimine yardımcı olur.
- Cilt ve saç sağlığının korunmasına yardımcı olur.
- Beyin ve retina özellikle linolenik aside ihtiyaç duyar.
- Hormon yapımına yardımcı olur.

Bununla birlikte, diyette çok fazla yağın kalp hastalığı ve kanser dahil olmak üzere birçok kronik hastalıkla ilişkili olduğu doğrudur. Hükümetten American Heart Association'a kadar sağlık kuruluşları, kalorilerinizin yüzde 30'undan fazlasını yağdan almamanızı tavsiye ediyor. Ancak bu, sağlıklı olmak veya sağlıklı bir kiloya ulaşmak için yağsız bir diyet yapmanız gerektiği anlamına gelmez. Az yağlı mesaj, birçok kronik diyet yapan kişi için aşırı seviyelere götürüldü ve yağsız tuzağı yarattı.

*Yağsız Tuzak.*Yağ ulusal düşman haline geldiğinden, yağsız peynirden yağsız patates cipsi ve dondurmaya kadar, yağsız yiyeceklerden oluşan karlı bir küçük ev endüstrisi yarattı. Bu, Amerikan diyeti için avantajlı görünse de, özellikle kronik diyet yapanlar için sorunlar gördük.

En sık karşılaştığımız sorunlardan biri "sayılmaz, istediğim kadar yiyebilirim" düşüncesi. Bu düşünceyle ilgili sorun, aslında aşırı yemeye yol açabilmesidir. Tokluk seviyelerine yanıt vermek yerine, genellikle "Hepsini yiyeceğim" meselesi haline gelir. İç tokluk ipuçları atlandığında, vücudunuzda daha fazla uyumsuzluğa neden olur. Ayrıca yağsız, kalorisiz anlamına gelmez. Bir somun yağsız çikolatalı kek kolayca 1.000 kaloriye sahip olabilir. İronik bir şekilde, müşterilerimizin çoğu, bir yiyeceğin gerçek halini yediklerinde çok daha az yemek yiyeceklerini ve bu nedenle daha az kalori alacaklarını keşfederler, çünkü gerçek yiyecek daha tatmin edici olduğu için tokluk ile temas halinde kalırlar. ipuçları.

Yağsız yiyecekler yemek, sağlıklı beslenmenin özü değildir. Şeker doğal olarak yağsızdır, ancak sağlık için şekere dayalı bir diyet yapmak pek istenmez. Yine de birçok insan, öncelikle işlenmiş yağsız gıdalara dayalı diyetler oluştururken bunu yapıyor. Yağsız ürünlerin çoğu şeker oranı yüksek (özellikle tatlılar) ve tam tahıl oranı düşüktür. Örneğin, Rice Krispies mısır gevreği etiketinde her zaman yağsız olduğunu beyan eder. Ama aynı zamanda lif oranı da her zaman düşük olmuştur. Bu tür yağsız beslenme, genellikle beyaz ekmek diyeti dediğimiz şeyden başka bir şey değildir - düşük E vitamini (değerli bir antioksidan), düşük lif ve düşük diğer besinler. Yemek yemedeki ana göreviniz işlenmiş yağsız yiyecekleri seçmekse, kolayca besin açısından zayıf bir diyete kapılabilirsiniz. Sağlıklı bir diyete ek olarak yağsız yiyecekler yemenin yanlış bir tarafı yoktur. Ancak yüzde 100 yağsız yiyecekler yediğiniz için diyetinizin sağlıklı olduğunu varsayamazsınız.

*Yağ Nasıl Dengelenir.*Peki hem damak tadınıza hem de vücut sağlığınıza saygı duyarak yağınızı nasıl sağlıklı bir seviyede tutabilirsiniz? Az yağlı beslenme, yoksun bırakıcı bir şekilde sürdürülürse, diğer herhangi bir diyet gibi kısa ömürlü olabilir. Bu, Kadın Sağlığı Denemesinin (WHT) bir takip çalışmasında açıkça gösterilmiştir. Çalışma, bir kadının düşük yağlı bir diyet sürdürme yeteneğini etkileyen faktörleri inceledi. Bu kadınlar (525 denek), en az bir yıldır WHT'nin bir bileşeni olarak düşük yağlı bir diyet uygulamaktaydı. Araştırmacılar, yiyecek seçimleriyle ilgili olarak, "düşük yağlı bir diyet sürdürmek için en güçlü caydırıcı şeyin yoksunluk duygusu olduğu" sonucuna vardılar. Bu çalışmanın amacının kilo vermek değil, az yağlı bir diyetin meme kanseri riskini azaltıp azaltmayacağını görmek olduğunu unutmayın.

Yağ alımınızı yönetirken göz önünde bulundurmanız gereken üç ilke vardır:

1. Yağları kaçırmadan veya yoksun hissetmeden nasıl azaltabileceğinizi keşfedin. Örneğin, çoğu insan tam yağlı süt ile az yağlı süt arasındaki farkı anlayamaz, bu nedenle hem damak tadınıza hem de damağınıza uygun bir geçiş yapmak kolaydır. Müşterilerimizin birçoğu "mavi şeylere" dayanamadıklarından şikayet ederken yağsız süt fark edilmeden yemek pişirmede rahatlıkla kullanılabilir. İşte yağı kaçırmadan nasıl kesebileceğinize dair diğer bazı örnekler:

- Kek ve unlu mamullerde yağ yerine elma püresi kullanın. \
- Yemek pişirmek için yağ yerine yapışmaz sebze spreyi kullanın.
- Tostun üzerine tereyağı yerine reçeli deneyin. *BEN*
- Az yağlı veya yağsız süt ürünlerini seçin./

2. Mümkün olduğunda daha sağlıklı yağları tercih edin. Daha sağlıklı yağlar, doymuş yağ asitlerinde en düşük olanlardır. Doymuş yağlar kan kolesterolünü yükseltir ve öncelikle et, tereyağı ve tam yağlı süt ürünleri gibi hayvansal ürünlerde bulunur. Doymuş yağlar, hindistancevizi yağı ve hurma yağı gibi tropikal yağlarda da bulunur. Doymuş yağ oranı en düşük olan yağlar şunlardır: kanola, mısır, zeytin, aspir ve ayçiçeği. Daha sağlıklı yağlar somon gibi yağlı balıkların yanı sıra avokado, kabuklu yemişlerin çoğu ve tohumlarda da bulunabilir.

3. Yağlı yediğinizde buna değdiğinden emin olun. Yağ yiyeceksem, tadına bakmak isterim! Çoğu zaman, gerekli olmadığında, hatta gereksiz olduğunda, yiyecekler yağla doldurulabilir. Örneğin, bir ton balıklı salatalı sandviçte genellikle hem ton balıklı karışımda hem de ekmekte mayonez bulunur. Bu sadece gereksiz değil, farkı tadamazsınız bile! Yine de, bir makarna tabağına gezdirilen birkaç çay kaşığı zeytinyağı, tatların harmanlanmasında büyük fark yaratabilir. (Aynı zamanda makarnayı yağda boğmanıza gerek yok.) Veya kavrulmuş badem ekleyerek birçok yemeğe özel bir tat, doku ve aroma katar.

*Yağ Gramlarını Saymada Yanlış Bir Şey Var mı?*Yağ gramlarının farkında olmak sağlığınız için çok faydalı olabilir. Ancak, yağ gramlarını izleme konusunda militansanız, bu sadece altta yatan bir diyet zihniyetini maskeliyor olabilir. Yağ gramlarının farkında olmak şu konularda yardımcı olabilir:

• Gıda ürünü karşılaştırması. İki ürün aynı tada sahipse ancak birinin yağ gramı daha düşükse, o zaman kesinlikle daha az yağlı ürünü seçin. Yağ gramlarını bu şekilde kullanmak hem damak tadınıza hem de sağlığınıza saygı duymanıza yardımcı olur.
• Bilgilendirilmiş yemek seçenekleri. Yiyeceklerin yağ içeriği hakkında genel bir fikriniz olduğunda, bu, yeme kararlarınızı yönlendirmenize yardımcı olabilir. Diyelim ki ilk kez peynirin ons başına dokuz gram yağ içerdiğini keşfettiniz. Peynir, alabileceğiniz veya bırakabileceğiniz bir yiyecek olsaydı, o kadar fazla zevk almadığınız için yağa değmediğine karar verebilirsiniz. Bu nedenle, dışarıda yemek yerken peyniri tutmayı tercih edebilir ve bunun yerine evdeyken daha az yağlı peynirler yiyebilirsiniz.

SAĞLIKLI BESLENMEDEKİ ZEVK NASIL SÜRDÜRÜLÜR

Yeme tutumumuzu aydınlanmış hazcılıkla değiştireceksek, bilgi ile yemek yeme zevkini dengelememiz gerekir. Bilgi kısmı, vücudunuzu dinlemek ve bu bölümde daha önce sunduğumuz beslenme yönergeleri olmak üzere iki kaynaktan gelir. Vücudunuzu dinlemek, sadece tokluk seviyeleri ile bağlantıda kalmak değil, aynı zamanda aşağıdaki soruları değerlendirmek anlamına gelir:/

• Bu yiyeceklerin tadını gerçekten beğeniyor muyum yoksa bir \diyet/sağlık şehidi mi oluyorum?\
• Bu yemek ya da yemek türü vücudumu nasıl hissettiriyor? Bu duyguyu seviyor muyum?]
• Bu şekilde sürekli yemek yerken nasıl hissediyorum? Bu hissi seviyor muyum?
• Enerji seviyemde farklılıklar yaşıyor muyum?■

Sağlıklı yemek yemek zevkli bir deneyimse ve kendinizi daha iyi hissettiriyorsa, yiyecek seçimlerinizle sağlığınızı onurlandırmaya devam etme olasılığınız daha yüksektir. Bununla birlikte, anahtar, sağlıklı beslenme fikrini yoksunluğa dayalı ya hep ya hiç ihtimaline dönüştürmek değildir. Yoksunluk uzun vadede işe yaramaz.

Yemeğinizin tadını çıkarın. Kendinizi yağlı bir tatlı veya yemek yemeye

meyilli hissediyorsanız, bunu yemek deneyiminin gerçekten tadını çıkarabileceğiniz bir zaman haline getirin. Bunu bir iş anlaşması yaparken veya araba kullanırken yapmak genellikle ideal olmayacaktır çünkü meşgul olacaksınız. İsteksiz kalabilirsin. Yazar Geneen Roth, bu tür yemek yemeyi yerinde bir sohbet sırasında hayal kurmaya benzetiyor. Fiziksel olarak orada olsanız bile, kelimeleri deneyimlemiyorsunuz. "... bir yerde olma hissi ama gerçekten orada olmama hissi, 'pardon, yine nasıl oldu?' duygu.... Konuşma ya da olay gerçekleşti ama dikkat olmadığı için bizde, bizde yer almadı."
Yemeğin tadını çıkarma sanatında Fransızlardan ders alabiliriz ve bunu yapmak sağlığımıza yardımcı olabilir. Fransızlar, yağda daha yüksek gibi görünen bir diyet yemelerine rağmen, Amerikalılara göre daha uzun bir yaşam beklentisine ve kardiyovasküler hastalıktan daha az ölüme sahipler - bu, oldukça duyurulan Fransız paradoksu. Daha az duyurulan ama bir o kadar önemli olan Fransızların daha az yeme bozukluğu yaşamaları ve Amerikalılar kadar diyet yapmamaları. Şarap tüketiminin paradoksu açıklayabileceği öne sürülse de, bunun Fransızların yemekle olan ilişkisi olabileceğine inanıyoruz. Fransızların yemeğe karşı daha olumlu bir tutumu var; zehir olarak değil, hayatın zevklerinden biri olarak görülüyor. Yemeklerini dört gözle bekliyorlar ve onları yemek için daha fazla zaman harcıyorlar. İronik olarak,

KENDİNİZİ GIDA KADİESİNE KOYMAYIN

İlk başta müşterilerimiz beslenme alışkanlıklarımızda mükemmel olmamız gerektiğini düşünürler; sonuçta biz beslenme uzmanıyız. Biz yiyecek ve beslenme tanrıçaları değiliz ve bir kaide üzerine yerleştirilmek istemiyoruz. Hastalarımıza aktardığımız en iyi bilgilerden biri, ne kadar besleyici yediğimizle ilgili değil, daha çok bir parça tiramisu yediğimiz ve her lokmadan keyif aldığımızdır. Ya da tabiri caizse yemeğimizi nasıl yere serdiğimizi ve en yakın şekerlemeyi nasıl yuttuğumuzu. Ve bu zamanlara rağmen beslenmemizi dengeliyoruz. Hala sağlığımıza, damak tadımıza ve insanlığımıza saygı duyuyoruz.

Müşterilerimizin çoğu, çok iyi yemek yedikleri için arkadaşları, meslektaşları ve aile üyeleri arasında özel bir yere yükseltildi. "Sağlık bilincine sahip olan o." Başlangıçta fazladan dikkat çekmek eğlenceli olsa da, bir süre

sonra müşterilerimizin çoğu bu kötü şöhreti istemiyor. Baskı ekler. Bu yemek kaidesinde olduğunuzda, yoksunluk duygularını yoğunlaştırabilir. Genellikle yemek yemek için gizlice dolaşmak anlamına gelir, bu da iyi hissettirmez veya "yakalanma" korkusu yaratır. Aman Tanrım, diyetinizde "hile yaparken" yakalanmak! Dehşet!

Müvekkillerimiz genellikle gönüllü olarak tahttan indirildiklerinde rahatlamış hissederler.

FRANSA VE AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ: DİYET VE DÜŞÜK KALORİLİ VE YAĞI AZALTILMIŞ GIDALAR*		
	Fransa	Amerika Birleşik Devletleri
Diyet insidansı (toplam nüfusun yüzdesi)	%16	%26
Düşük kalorili ve yağı azaltılmış yiyecek ve içeceklerin kullanımı (toplam nüfusun yüzdesi)	%48	%76
Az yağlı ürünlerin tüketimi (toplam nüfusun yüzdesi)	%39	%68

• Kalori Kontrol Konseyi Ulusal Araştırmalarından uyarlanmıştır. Kalori Kontrolü Yorumu 14 {1):I-2 {1992).

kendilerini gıda-uygunluk örnekleri olarak görüyorlar. Bunun anlamı, artık gizli yiyiciler olmalarına veya sahte yiyecek suratına bürünmelerine gerek kalmamasıdır. Yemekle birlikte tatlı sipariş etmek isterlerse, yapacaklar. Sağlık ve zindeliğe değer vermek için nasıl mükemmel olmanız gerekmediğini gösterme fırsatı.

Bölüm 15

Sezgisel Yeme: Yeme Bozukluklarından İyileşmeye Giden Nihai Yol

Ealing Bozuklukları sadece geçici bir heves veya bir aşama değildir. Bir kişinin duygusal ve fiziksel sağlığını etkileyen ciddi, potansiyel olarak yaşamı tehdit eden durumlardır.

—Ulusal Yeme Bozuklukları Derneği

.Bu kitabı incelerken, yeme bozukluklarıyla ilgili bir dizi referans fark etmiş olabilirsiniz, özellikle de diyetin yeme bozukluğunun gelişimindeki en kışkırtıcı ve güçlü katalizörlerden biri olduğu hakkındaki yorumlar.

Henüz "Bulimia, anoreksiya veya aşırı yeme bozukluğu istiyorum" diyen bir hastayla karşılaşmadık. Genellikle "Sadece birkaç kilo vermek istiyorum" ile başlar, bu da diyete, düzensiz yemeye ve son olarak tam sendromlu yeme bozukluklarına dönüşür. Aslında, sözde normal diyet yapanların yüzde 35'i patolojik diyete ilerliyor. Bunların yüzde 20 ila 25'i kısmi veya tam gelişmiş yeme bozukluklarına ilerleyecektir. Yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde, bir tür yeme bozukluğuyla mücadele eden beş ila on milyon kız ve kadın olduğu tahmin edilmektedir. Ek olarak, yeme bozukluğu olan bir milyon erkek ve erkek var. Bunlar, Ulusal Yeme Bozuklukları Derneği'nin muhafazakar tahminleridir.

Ancak bu bölümde istatistiklere odaklanmayalım. Bunun yerine, diyet dünyasına dalan, daha sonra tam teşekküllü, teşhis edilebilir bir yeme bozukluğuna kapılan ve nihayetinde iyileşme yollarında bizimle çalışmaya gelen bazı hastalarımızın gerçek hayatlarına ve acı verici deneyimlerine

geçelim. iyileşmek.

Hikâyelerine başlamadan önce kesin olarak belirtelim ki, filozof

Sezgisel Yeme Fizyolojisi, ciddi bir yeme bozukluğu tedavisinin başlangıcında tam olarak benimsenemez. Anoreksiya nervoza, bulimia nervoza veya kompulsif aşırı yemenin sancıları içinde olan çoğu hasta, doğuştan gelen açlık, tokluk ve tat tercihi sinyalleriyle bağlantılarını kaybetmiştir. Anoreksiya nervozadan mustarip kişilerde fiziksel açlık genellikle o kadar vahimdir ki, açlık veya tokluk sinyallerini dinlemeye çalışmak yalnızca kafa karışıklığına ve yetersiz beslenme durumunun sürdürülmesine yol açabilir. En küçük miktarda yiyecek yutulsa bile, anoreksiyada meydana gelen yavaş mide boşalması, açlık belirtilerini uzaklaştırır ve sahte bir tokluk hissi yaratır. Anoreksinin erken tedavisinde, hastaları çok yavaş ve bilinçli bir şekilde yeniden beslemeye çalışırız.

Bulimia da dahil olmak üzere aşırı yeme bozukluklarının tedavisinde, hastalar, kişinin normal ihtiyaçlarından daha fazla miktarda yiyecek yemeye o kadar alışmışlardır ki toklukla ilgili yorumları oldukça çarpıktır. Sıklıkla can sıkıntısı, yalnızlık, öfke vb. birçok başka nedenden dolayı yemek yiyerek açlığı o kadar görmezden gelirler ki, onlardan açlık sinyallerini dinlemelerini istemek yabancı ve sinir bozucu hissettirir. Bunun yerine, beslenme uzmanı şapkalarımızı takıp onlara kan şekeri dalgalanmaları kavramı ve vücudun enerji alımı açısından dengesiz veya yetersiz yemeklere tepkisi dahil olmak üzere normal vücut işleyişini öğretmekle başlıyoruz. Normal yemeyi modellemek için onlarla oturup normal bir yemek bile yiyebiliriz.

Bu nedenle, Sezgisel Yeme, en sonunda kişinin kendisinin olacak yeme modeli olarak görülür. Bu, vücudun fiziksel olarak iyileşmesi ve bir baş etme mekanizması olarak yeme bozukluğu geliştirmiş birinin zihnini yöneten bilişsel çarpıtmaların değiştirilmesi için bir süre geçtikten sonra olur. Ayrıca, yeme bozukluğu için yardım arayan birinin, bu bozukluğun gelişimine öncülük eden ve sürdürülmesinde bir faktör olabilecek duygusal sorunlarla da uğraşıyor olması gerektiğini kuvvetle söylemeliyiz. Tedavinin bu kısmı için uygun kaynak, yeme bozuklukları konusunda eğitim almış bir psikoterapisttir. Bir hastanın fizyolojik durumunu izleyebilen bir tıp doktoru da birçok durumda kritik öneme sahiptir ve bazıları için ilaç ihtiyaçlarını değerlendirmek için bir psikiyatr dahil olabilir. Biz işimizde,

Anoreksiyalı kişi, net bir şekilde düşünebilecek ve açlık ve tokluğun bazı normal sinyallerini algılayabilecek kadar kilo aldığında veya aşırı yeme bozukluğu olan kişi, öncelikle duygusal nedenlerle değil, vücudun

ihtiyaçları için yeme alıştırması yaptığında, veya Sezgisel Yiyen olma yoluna girebilir.>■

Şimdi Skylar, Lila, Laurel, Samantha ve diğer birkaç hastamızın hayatlarına girerek diyet deneyimlerinin onları yeme bozukluklarına nasıl götürdüğünü görelim. Daha sonra, Sezgisel Yeme'yi kendilerinin yapmalarının onları yeme korkularından ve doğal olmayan kilo alma korkularından nasıl tamamen kurtardığını ve nihayetinde onları daha mutlu ve daha dolu bir yaşam deneyimine götürdüğünü göreceğiz.

Skylar

Skylar, elli yedi yaşında psikoterapisti tarafından "anoreksi" tedavisi için sevk edildi. O zamanlar Skylar'a bakıldığında, bir deri bir kemik kalmış gibi görünmeyen, çarpıcı, iyi giyimli bir kadın görülüyordu. Biraz kayıtsız görünmesine ve gözlerinde hiç ışıltı olmamasına rağmen, kesinlikle anoreksiya nervozalı birinin imajını vermiyordu. Yine de, bu kadının düşünceleri ve davranışları, onu on beş yaşından itibaren hapseden ve anoreksiya nedeniyle 96 pound ağırlığında bir hastaneye yatış boyunca, yıllar içinde kademeli olarak 135 pound ağırlığa kadar takip edenleri taklit ediyordu. . Bu ağırlığa, kalori alımında çok az bir artışla ulaşıldı; bunun yerine, kalori çıkışını telafi etmek için yetersiz kalori girişinin bir sonucu olarak, yeme bozukluğuyla geçen kırk yılı aşkın süredir metabolizması yavaşlamıştı. Vücudu bir açlık durumu hissetti ve her şeyi, özellikle de kalori yakma yeteneğini yavaşlatarak tepki verdi. 5'3" boyunda anoreksiya nervozanın kilo verme ölçütünü kesinlikle karşılamıyordu. Ancak yeterli enerji alımının olmaması, saplantılı düşünmesi ve yeme ve yeme korkusuyla kendini kısıtlama örüntüsü onu kesinlikle yeme bozukluğu

Skylar'ın hikayesi, çocukken aşırı kilolu olma öyküsü olan anoreksiya nervoza gelişen birçok hastamızda olduğu gibi başlıyor.

ve sonra onu obezitenin kaderinden "kurtarmanın" bir yolu olarak diyet dünyasına teslim edilmek. On yaşında fazla kilolu olma hissinin farkında olduğunu bildirdi. On ikiden on üçe kadar annesiyle birlikte kalori sayıyordu. (Bir kenara, birçok iyi niyetli ama bilgisiz ebeveyn, kalori alımını veya belirli yiyecek türlerini kısıtlamanın çocuklarının kilo vermesine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacağına

inanıyor. Ne yazık ki, çoğu durumda tam tersi oluyor. Çocuklar sonunda kendilerini farklı hissediyorlar. , yoksun ve sık sık asi. Ve bu duyguların bir sonucu olarak, sonunda doğrudan bir yeme bozukluğu tuzağına sürüklenirler.)

Skylar'ın kalori saymaya başladığı yaşta, ailesi yazın büyükbabasının evine gitti. Ailesinin çok yakın olduğu iki aile daha bu tatilde onlara katıldı. Bu grubun içinde Skylar'ın yaşında çok zayıf üç kız vardı. Elbette karşılaştırmalar sadece Skylar'ın zihninde değil, kiloya çok odaklanan ve Skylar'a çok yediğini söyleyen annesi tarafından da başladı. Bu gezinin sonunda aile eve döndüğünde, Skylar doktora götürüldü ve doktor kilo vermesi için ona düzenli bir diyet uyguladı.

Sonraki yıllarda, yaz kampına gittiği zamanlar dışında Skylar'ın yiyecek alımı dikkatle izlendi. Kampta özgürce yemek yerdi ama tüm aktivitelerden doğal olarak kilo verirdi. Ağırlığa vurgu yapılmadığı için asla fazla kilolu hissetmedi. On beş yaşına bastığı yaz, kampa geri döneceği için heyecanlandı. Okulda çok zor bir yıl olmuştu; kampta kilo vereceğini biliyordu ve bu ona dört gözle bekleyeceği bir şey verdi. Yazdan sonra, beraberinde gelen kilo kaybıyla Skylar, kilo vermeye devam etmede aktif rol almaya karar verdi. Kahvaltı ya da öğle yemeği yemedi, gün boyunca sadece Jell-O yerdi ve akşam yemeğinde diyet yaptığını söyledi. Evinde diyet yapmak övülürdü, bu yüzden az miktarda yemek yemesine bir itiraz yoktu. Gerçekten yediği yemekle birlikte ıstırap ve korku geldi.

Skylar'ın korkusu ve saplantılı düşünceleri o kadar yoğunlaştı ki, ağzına giren her şeyin, suyun bile onu şişmanlatacağından emin olduğu için dişlerini fırçalarken su kullanmamaya başladı. Vücuduna girip su tutmasına ve şişmanlamasına neden olacağından korktuğu için asla tuz kullanmadı. Nihayetinde, vücudunda izin verdiği tek şey günde bir elmaydı. 145 kilodan 96 kiloya çıktı. Şimdi, elbette annesi ona kızıyordu ve ona yemek yedirmeye çalışacaktı ama o reddedecekti. Son olarak, hastanede olan bir arkadaşını ziyaret ederken Skylar yetersiz beslenmeden bayıldı. 3-4 gün hastanede kalan kadın, ardından taburcu edilerek “Dr. Onu tartan Smith, toplama kampı kurbanı gibi göründüğünü ve asla çocuğu olmayacağını söyledi.

Skylar yavaş yavaş ölçülü yemeye başladı. 105 pound'a ulaşana kadar yavaş yavaş kilo aldı, ancak günde iki ila üç kez tartıya çıkıyordu. Sonunda tartılmayı bıraktı ve yediği ana yemek olan dondurmayı yemeye başladı.

Yirmili yaşlarında Skylar, kilosunu kontrol etmek için çılgınca çabalarken diyet hapları ve idrar söktürücüler kullanmaya başladı.

Skylar otuz iki yaşındayken, 110 ila 115 pound ağırlığında Kaliforniya'ya taşındı. Daha sonra 135 pound'a ulaştığında, anoreksiyasının güçlü gücü onu tekrar yakaladı ve yine yemek yemeyi bıraktı. Otuzlu yaşlarının sonlarında ve kırklı yaşlarının başında, 112 pound ağırlığında, esas olarak donmuş yoğurtla beslenerek yeniden yemek yemeye başladı. Sonunda, bu kısıtlama durumunda, kalori alımını veya yiyecek çeşitliliğini artırmadan neredeyse yirmi kilo almış, yemek yeme ve daha fazla kilo alma korkusuyla yaşayarak beslenme tedavisine başladı.

Skylar şimdi elli dokuz yaşında ve iki yılını anoreksik deneyimini iyileştirerek, doğduğu Sezgisel Yeme sinyallerini arayıp bularak ve yemekle olan yeni ilişkisini uygulayarak geçirdi. Bugün, günde üç öğün ve iki ara öğün yiyor. Daha önce onu dehşete düşüren bir şey olan düzenli olarak restoranlarda yemek yiyor ve çok çeşitli yiyecekler yiyor. Hiçbir şeyi kısıtlamaz ve aslında iki litre donmuş yoğurt yerine normal bir yemek yemeyi tercih eder. Sürekli egzersiz yapıyor ama aşırı değil ve egzersiz sırasında onu ayakta tutacak kadar kalori alıyor. Bu, kalori eksikliği nedeniyle onu parçalamak yerine sağlıklı kas dokusu oluşturmasına yardımcı oldu. Bu, kısıtlarken yaşadığı yavaş metabolizmanın aksine daha hızlı bir metabolizma ile sonuçlandı. Bu arada,

(Bu noktada, Sezgisel Yeme sürecinde tartılmanın kontrendike olduğunu tekrar belirtmek önemlidir. Ağırlıklar, özellikle anoreksiya nervoza durumunda hastaların yetersiz beslenmediğinden emin olmak için tıbbi gereklilik için kullanılır. Hastalar genellikle her iki yöntemde de geriye doğru tartılır. Sayılara odaklanmamaları için doktor muayenehanesi veya beslenme uzmanı muayenehanesi. Bununla birlikte, bir noktada, neyin sağlıklı olduğunu belirlemeye ve hastanın uzlaşmasına yardımcı olmak için kilo sorununun genellikle güvenli bir ortamda ele alınması gerekir. vücut kabulü ile.)

leylak

Anoreksiya, diyet dünyasından ortaya çıkabilecek ciddi sonuçlardan yalnızca biridir. Bulimia nervoza veya kalorileri tüketildikten sonra ortadan

kaldırma arayışı, genellikle başarısız diyet için çaresiz bir çözüm haline gelir. Kitap boyunca gördüğünüz gibi, birisi belirli bir yiyeceği ya da yiyecek miktarını kısıtladıktan sonra kaçınılmaz bir geri tepme meydana gelir. Aslında, anoreksiya hastalarının yaklaşık yarısı, aşırı yeme davranışıyla birlikte bulimia geliştirecektir. Geri tepme, nöropeptit Y ve diğerleri gibi beyin kimyasallarının salgılanmasının bir sonucu olarak fizyolojik olabilir veya yoksunluktan kaynaklanan isyan nedeniyle psikolojik olabilir. Daha sık olarak, hem fizyolojik hem de psikolojik geri tepmeyi görüyoruz. Diyetin ardından aşırı yeme hakim olduğunda, hastalar kontrolden çıktıklarını hissederler ve kaybedilen tüm kiloların geri geleceğinden veya daha da kötüsü eskisinden daha yüksek bir kiloya ulaşacaklarından korkarlar. Bu çaresizlik içinde, aşırı yemekten veya aşırı yemekten tüketilen kalorilerden kurtulmanın yollarını arayacaklardır. Telafi edici mekanizmalar arasında aşırı, zorlayıcı egzersiz; kusma; müshil, diüretik veya diyet haplarının kullanımı; veya aşırı yedikten sonra bir süre aç kalmak. (Bir not olarak, laksatifler ve idrar söktürücüler vücuttan kaloriyi değil, esas olarak suyu uzaklaştırır. Ortaya çıkan dehidrasyon, bulimialı bir kişiye kilo verdiğine dair yanlış bir his verir. Bu ilaçların aşırı kullanımının ciddi tıbbi sonuçları vardır. diyet hapları, temizleme ve hatta kompulsif egzersiz ile.) eskisinden daha yüksek bir ağırlığa sahip olacaklarını. Bu çaresizlik içinde, aşırı yemekten veya aşırı yemekten tüketilen kalorilerden kurtulmanın yollarını arayacaklardır. Telafi edici mekanizmalar arasında aşırı, zorlayıcı egzersiz; kusma; müshil, diüretik veya diyet haplarının kullanımı; veya aşırı yedikten sonra bir süre aç kalmak. (Bir not olarak, laksatifler ve idrar söktürücüler vücuttan kaloriyi değil, esas olarak suyu uzaklaştırır. Ortaya çıkan dehidrasyon, bulimialı bir kişiye kilo verdiğine dair yanlış bir his verir. Bu ilaçların aşırı kullanımının ciddi tıbbi sonuçları vardır. diyet hapları, temizleme ve hatta kompulsif egzersiz ile.) eskisinden daha yüksek bir ağırlığa sahip olacaklarını. Bu çaresizlik içinde, aşırı yemekten veya aşırı yemekten tüketilen kalorilerden kurtulmanın yollarını arayacaklardır. Telafi edici mekanizmalar arasında aşırı, zorlayıcı egzersiz; kusma; müshil, diüretik veya diyet haplarının kullanımı; veya aşırı yedikten sonra bir süre aç kalmak. (Bir not olarak, laksatifler ve idrar söktürücüler vücuttan kaloriyi değil, esas olarak suyu uzaklaştırır. Ortaya çıkan dehidrasyon, bulimialı bir kişiye kilo verdiğine dair yanlış bir his verir. Bu ilaçların aşırı kullanımının ciddi tıbbi sonuçları vardır. diyet hapları,

temizleme ve hatta kompulsif egzersiz ile.) Telafi edici mekanizmalar arasında aşırı, zorlayıcı egzersiz; kusma; müshil, diüretik veya diyet haplarının kullanımı; veya aşırı yedikten sonra bir süre aç kalmak. (Bir not olarak, laksatifler ve idrar söktürücüler vücuttan kaloriyi değil, esas olarak suyu uzaklaştırır. Ortaya çıkan dehidrasyon, bulimialı bir kişiye kilo verdiğine dair yanlış bir his verir. Bu ilaçların aşırı kullanımının ciddi tıbbi sonuçları vardır. diyet hapları, temizleme ve hatta kompulsif egzersiz ile.) Telafi edici mekanizmalar arasında aşırı, zorlayıcı egzersiz; kusma; müshil, diüretik veya diyet haplarının kullanımı; veya aşırı yedikten sonra bir süre aç kalmak. (Bir not olarak, laksatifler ve idrar söktürücüler vücuttan kaloriyi değil, esas olarak suyu uzaklaştırır. Ortaya çıkan dehidrasyon, bulimialı bir kişiye kilo verdiğine dair yanlış bir his verir. Bu ilaçların aşırı kullanımının ciddi tıbbi sonuçları vardır. diyet hapları, temizleme ve hatta kompulsif egzersiz ile.)

Lila için diyet, lise son sınıftayken, o ve kız arkadaşları baloya hazırlanırken başladı. Bu zamandan önce, Lila her zaman arkadaşlarının sahip olduğundan daha büyük bacakları olan "daha büyük" bir kız olduğunu hissetti, ancak bu konuda fazla endişeli değildi. Lila bu zamanı, balo için "iyi görünsünler" diye kız arkadaşlarıyla birlikte diyet yapmanın "bağlanma" deneyiminden keyif aldığı bir zaman olarak tanımlıyor. Kızlar için günlük yemek planı, kahvaltıda bir elma, öğle yemeğinde sirkeli salata ve akşam yemeğinde tavuk ve sebzeyi içeriyordu. Bunu balodan bir hafta önce "ne olacağını görmek" için yapmaya karar verdiler. Lila, 5'8 inçlik vücudunda 141 pound olan ağırlığının haftada 136 pound'a düştüğünü hatırlıyor - bu onu çok mutlu etti..

Mezuniyet balosunun ardından üç buçuk hafta boyunca Karayipler'e yapılan bir gezi ile mezuniyet geldi. Hayatında ilk kez kendini tamamen özgür ve bağımsız hissetti. Parti yapma, yemek yeme ve bekaretini kaybetme zamanıydı. Bolca pina colada içti ve bol bol Fransız ekmeği ve tatlısı yedi. Eve geldiğinde, beş pound artı üç ila beş tane daha kazandığını gördü.

Üniversiteden önceki yaz boyunca, diyet deneyiminden geri dönerken, aynı zamanda pek çok duyguda gezinirken aşırı yemesine devam etti: yeni bulduğu bağımsızlığı ve cinselliği hakkında endişe ve yaklaşan evden uzaklaşması. Bu noktada Lila toplam on beş kilo almış ve onu 151 kiloya

çıkarmıştı.

Lila, üniversiteye gelir gelmez bir erkek çocukla üniversite yılları boyunca sürecek bir ilişkiye başladı. Kendini hayat hakkında endişelenmeyen çok aktif, atletik bir lise öğrencisinden, hareketsiz, aşırı hoşgörülü bir üniversite birinci sınıf öğrencisine giderken buldu. Aşırı yemeye devam etti, aşırı yemeye başladı ve gizli yeme nöbetleri geçirdi. "Bu kadar çok yediğime inanamıyorum!" diye düşünürken buldu kendini. ve kontrolden çıkmış davranışını geri almanın bir yolu olarak yemeğini temizlemeye başladı. Lila bulimisi nedeniyle hiç kilo vermediği için,

 bunu hiçbir zaman bir kilo kontrol mekanizması olarak düşünmedi - bu tamamen onun kanamasının sonuçlarını silmenin bir yoluydu. (Not: Bir tıkınırcasına yedikten sonra kussanız bile oldukça önemli miktarda kalori emilir.)

Sıklıkla, kontrolden çıkmış hissetme ve bazen fazladan beş bin kalori tüketme deneyimi, bir kişi için o kadar korkunç olabilir ki, davranışın herhangi bir kalıntısını ortadan kaldırma dürtüsü, davranışın kendisi kadar zorlayıcı olabilir. Kişi arınmayı hayatının düzenli bir parçası haline getirdiğinde, eylemlerinin sorumluluk duygusu ortadan kalkar. Gördüğümüz gibi, yemek yemeden duygularla baş etmek birçok insan için çok zor olabilir. Bulimia bir kez keşfedildiğinde, bazen ya duygularla başa çıkmak ya da aşırı yemek yemek için heyecan verici bir alternatif olarak başlar. Hastalar sanki "cinayetten paçayı sıyırıyorlarmış" gibi hissettiklerini bildirirler. Tabii ki, fiziksel ve zihinsel yan etkileri ve kişinin normal yeme düzeni üzerindeki etkisiyle bulimia ilerledikçe, bu "çözüm" nihayetinde kişinin düşmanı haline gelir. Utanç çok çabuk ortaya çıkar,

Şükran Günü'nde, Lila'nın kanaması ve tasfiyesi onu tüm zamanların en yüksek ağırlığı olan 159 pound'a getirdi. Hâlâ erkek arkadaşıyla ilişkisi olmasına rağmen, kendisi ve kilosu konusunda güvensiz hissediyordu. Haftada bir veya iki kez meydana gelen aşırı yeme / boşaltma olaylarıyla değişen açlık dönemleri olan zorlu bir egzersiz programına başladı. Birinci sınıfın sonunda Lila, hayatına egzersizi dahil etmesi sonucunda altı kilo vermişti, ancak kısa süre sonra aşırı egzersiz yaptığını fark etti. Okula dönmeden önce, bulimia hastalığını kontrol altına almasına yardımcı olan bir beslenme uzmanından yardım istedi. İkinci sınıfta, bir kız öğrenci yurduna katıldı ve kız öğrenci yurdundaki kız kardeşlerini yeme bozukluğu geliştirme tehlikelerinden kurtarmak için bir haçlı seferi başlattı.

Lila, üniversitede geçirdiği sürenin geri kalanında yemeğini ve egzersizini yönetebildi, bulimiadan kurtuldu ve 140 pound ağırlığını korudu. Ne yazık ki mezun olduktan sonra, biri aşırı yiyen, diğeri kısıtlayıcı olan iki oda arkadaşıyla bir apartman dairesine taşındı. Üniversiteli erkek arkadaşından ayrıldığı ve mezuniyet sonrası hayatın stresiyle karşı karşıya kaldığı için oldukça duygusal bir yıldı. Sonuç olarak, kendini depresyonda hissetti ve eski kısıtlama, ardından aşırı yeme ve tasfiye gibi bazı eski davranışlarına geri döndü.

Ciddi bir yeme bozukluğunun iyileşmesinde sıklıkla yeme bozukluğu belirtilerinin geri döndüğü dönemler görürüz. Bu zamanlar, kişinin başa çıkma yeteneğinden daha büyük olan artan stres dönemleriyle ilişkilidir. Bu olduğunda, semptomların geri dönüşünü göz ardı edilmemesi gereken bir kırmızı bayrak olarak görmek gerekir. İyileşme yoluna geri dönmek için yardım arama ihtiyacını temsil eder. Ve Lila tam da bunu yaptı. Bir yeme bozukluğu kliniğinde tasfiye etmeyi bırakmasına yardım edecek bir psikolog aradı. Hemen ardından, Sezgisel Yeme'ye geri dönmesine yardımcı olmak için gereken işi yapmaya başladı.

Üniversitenin son üç yılında yeme bozukluğundan kurtulmuş olmasına rağmen, yemekle gerçekten barışmamıştı. Dikkatli bir yiyici ve gayretli bir egzersiz yapan olmuştu. Stres seviyeleri dramatik bir şekilde arttıkça, ona hayatı üzerinde yanlış bir kontrol duygusu vermenin bir yolu olarak yemeğini kontrol etme davranışını tekrar aradı. Ayrıca kendini rahatlatmanın ve acısını dindirmenin bir yolu olarak tekrar aşırı yemeye başladı. Ve bir kez daha bulimia geri dönmüştü. Lila, bir daha asla diyet yapmama veya kısıtlama yapmama taahhüdü de dahil olmak üzere Sezgisel Yeme adımlarını izleyerek, öncelikle açlık için yemek yemenin ve vücudunun tokluk sinyaline saygı duymanın ona içsel bir güçlenme duygusu verdiğini keşfetmeyi başardı. Kendisine çekici gelen şeyleri yemeyi seçmek, yemeklerinden doyum almasını sağladı.

Bugün Lila, gelişen bir kariyere sahip, mutlu bir evliliği olan bir kadın. Sezgisel olarak yemek yiyor, sağlıklı egzersizi hayatına dahil ediyor ve tartılmasa da ona lisede olduğundan daha iyi oturan kıyafetler giyiyor.

Samantha

Yeme bozukluğu dünyasına giriş için katalizör haline gelebilecek birçok etki vardır. Skylar ile aşırı kilolu bir çocuk olmanın ve annesiyle birlikte kalori saymanın onu anoreksiyaya yönelttiğini gördük. Lila'nın durumunda, dramatik yaşam değişiklikleriyle aynı zamana denk gelen arkadaşlarla bir bağ kurma deneyimi olarak diyet yapmak, buliminin güçlü bir habercisi olabilir. Aşırı derecede kilo ve beslenmeye odaklanan bir ailenin parçası olan Samantha için, on beş yaşındayken büyükbabasının kilosu hakkında yaptığı bir yorum, onu bulimia, anoreksiya ve nihayetinde uyuşturucu bağımlılığı ile bir roller coaster yolculuğuna çıkardı.

4' 11" ve 97 pound'da, Samantha minyon ama sağlıklı bir gençti. Bir yaz doğuya yaptığı bir tatilde, beş pound kazandı ve bu, onu mayoyla görünce

büyükbabasının olumsuz yorumlarına yol açtı. Sonuç olarak , Samantha kendini aşırı derecede kilolu olarak algılıyordu. Vücudunun bu çarpık görünümü, hiçbir zaman 102 kilodan fazla olmamasına rağmen, o zamandan beri onunla kaldı.

Babalar ve bu durumda büyükbabalar, genç bir kızın özgüven duygusunu annelerinden veya arkadaşlarından bile daha fazla etkileyebilir. Kızlar için, erkek aile üyeleri genel olarak erkek nüfusunu temsil edebilir. Bir babanın, büyükbabanın, ağabeyin veya yakın amcanın genç bir kızın fiziksel görünümüne nasıl tepki vereceği, hiçbir erkeğin onu asla çekici bulmayacağı veya vücudunun asla "yeterince iyi" olmayacağı korkusuna zemin hazırlayabilir. Birçok yeme bozukluğu örneğinde, cinsel istismar, kişinin vücuduna karşı ömür boyu sürecek bir utanç duygusunu ve onu fark edilmeyecek kadar küçük bir boyuta kadar aç bırakma veya görünmesin diye yağ katmanları ekleme arzusunu tetikleyebilir. kadar çekici. Normal vücut boyutunun bozulması, o zaman yakınlık ve cinselliğe karşı bir zırh veya koruma haline gelir. Vücuttan kopukluk olabilir,

Samantha'ya göre, aynı büyükbabadan uygunsuz cinsel ilgi ve olumsuz vücut yorumları vardı - bunların tümü, hayatının çok savunmasız bir döneminde bu güçlü erkek figüründen geliyordu. O zamanlar, Samantha'nın dediği gibi, ortaokuldayken "küçük denizde büyük balık" olmaktan yeni çıkmıştı. Büyük bir liseye başlayarak, kendini değerli olduğunu kanıtlaması gerektiğini hissetti, bu onu korkuttu ve kontrolden çıkmış hissetmesine neden oldu. Ve gördüğümüz diğerleri gibi, hayatında kontrol etme gücü dahilinde olduğunu hissettiği bir şeye sahip olmanın bir yolu olarak yemeğini kontrol etmeye başladı. Lila'da olduğu gibi, on dokuz yaşına geldiğinde, diyet yapma davranışı onu bulimiaya götürdü. Samantha'nın deneyimine kıyasla Lila'nın bulimik nöbetleri oldukça seyrekti. Samantha bulimiyi tüm sorunlarının çözümü olarak görüyordu. Yıllar sonra,

Tasfiye etmek vücudu kurutur ve tasfiye edilen yiyecek ve suyla birlikte, kalbin işleyişini düzenlemeye yardımcı olan elektrolitlerde veya kimyasallarda bir dengesizlik ortaya çıkar. ilk kez yatan hasta ortamı. Bu ilk hastaneye yatış, en az bir düzineden sadece ilkiydi.

Yirmi ya da yirmi bir yaşında Samantha, yemek takıntısını ortadan kaldırmak için kokain kullanmaya başladı. Hiç içki ya da uyuşturucu kullanmamıştı ama kokainin iştahını kestiğini ve enerjisini artırdığını keşfetti. Bundan sonra da uzun yıllar kokain kullanımına aralıklı olarak devam etti.

Yirmi bir ile yirmi yedi yaşları arasında, Samantha'nın hayatında ne davranışsal ne de zihinsel olarak yemeğe takıntılı olmadığı bir gün bile

olmadı. Samantha yirmi yedi yaşında Sezgisel Yeme çalışmasına ilk kez başladığında, bulimiadan ve buna eşlik eden yiyecekleri ve vücudunu kötüye kullanma dürtüsünden kurtulabileceğine dair bir umut hissetti. O zamanlar, Samantha günde on beş ila yirmi kez aşırı yemek yiyor ve kusuyordu. Bölümlerini günde bir veya iki günde bire indirmeyi başardı. 90'ların sonlarında bol miktarda yiyecek ve normal egzersizle normal yemek yiyebileceğini ve sağlıklı kiloya yakın bir kiloyu koruyabileceğini öğrendi.

Samantha hala "devam eden bir çalışma". İyileşmesi tamamlanmadan zaman zaman tedaviyi bırakmıştır. Uyuşturucu bağımlılığı periyodik olarak çirkin yüzünü gösterdi, bu da onu kilo verme yoluna ve yeniden kazanma mücadelesine gönderdi. İyileştiği bir kalp krizi ve sürekli ayak ağrısıyla sakat bırakan osteoporoz da dahil olmak üzere birçok fiziksel sorunu oldu. Ama Samantha'nın kredisine göre, tedavinin başlangıcında yaşadığı bulimik nöbetlerin sayısına asla geri dönmedi. Hayatı boyunca yaşadığı duygusal sorunları çözmek için psikoterapide cesurca çalışıyor ve güçlendikçe tamamen benimsemeyi umduğu model olarak Sezgisel Yeme felsefesine bağlı.

Bir yeme bozukluğu, ortaya çıktığı ilk günlerde hem psikoterapi hem de beslenme tedavisi ile tedavi edildiğinde potansiyel olarak kısa bir seyir izleyebilir ve kalıcı fiziksel ve/veya psikolojik hasar olmaksızın çözülür. Ne yazık ki, yeme bozuklukları ve Sezgisel Yeme konusunda deneyimli profesyonellerden tedavi görmeyenler veya Sezgisel Yeme felsefesini tam olarak benimsemeden önce tedaviyi bırakanlar için ömür boyu sürecek ıstırap ve ıstırap olabilir ve hatta ölüm. Ancak uygun tedavi ile yeme bozukluğunu erken evrelerinde yakalayabilen ve daha hızlı iyileşen birkaç hasta vakasına bakalım.

melisa

Melissa bir erkek arkadaşı olmasını her şeyden çok isteyen on beş yaşında bir lise öğrencisidir. Arkadaşları var, iyi bir öğrenci ama bir erkekle bağ kuramıyor. Ailesi evliliklerinde zor bir dönemden geçiyor ve Melissa gerilimi hissedebiliyor. Ayrıca, kendi kimliğini oluşturmak için hemcins ebeveyninden ayrılma ve bireyselleşmeye yönelik normal ergenlik girişiminin bir sonucu olarak annesinden biraz yabancılaşmış hissediyor.

Çocukken, Melissa her zaman yemeği severdi ve yediği miktara sınır koymazdı. Genç ve aktifti ve asla fazla kilolu hissetmedi. Üçüncü ya da

dördüncü sınıfta, bazı kızların kendisinden daha zayıf olduğunu ve "karınlarını gösteren sevimli giysiler" giydiklerini fark etmeye başladı. Aynı zamanda Melissa onun tombul yüzünü ve karnını fark etmeye başlamış ve içine sığmadığını hissetmiş. Ancak bu onun fazla yemek yemesine engel olmamış, çünkü diyet yapmasının imkansız olduğunu düşünmüş.

Melissa, ilkokuldan mezun olmadan hemen önce, tören için özel bir elbise giyebilmek için biraz kilo vermeye hazır olduğuna karar verdi. Bunu başardı ve kilo vermedeki ilk "başarısını" tattıktan sonra, Melissa liseye başlamayı düşündü. Fazla ağırlığının güzelliğinden uzaklaştığını hissetti ve bir izlenim bırakmak için fark edilmeye çalışmak istediğine karar verdi; en büyük umudu bir erkek arkadaş bile bulmasıydı. Ve böylece diyete inişine ve ardından daha fazla kısıtlamaya başladı.

Yalnızlığının ve izolasyonunun bir sonucu olarak, bir erkek arkadaşının tüm sorunlarını çözeceğine inanan Melissa, anoreksiya geliştirmeye karşı savunmasızdı. Hızlı bir şekilde gelebilecek veya gelebilecek bir çocuk olmadığı için

Sorunları çözmek için öfkeyle vücudunu düzeltme ve kontrol etme arayışına girdi. On dört yaşındaki Melissa 1,71 boyundaydı ve 122 ila 125 pound arasında bir ağırlığa sahipti; bu, boyuna ve vücut yapısına göre beklenenden daha yüksek bir ağırlıktı ve bu, duygularını rahatlatmak için aşırı yemek yemesiyle elde edildi. Dört ay sonra, Melissa, hem psikoterapi hem de beslenme terapisi tedavisine başladı, 95 kiloya düştü ve adet döngüsünü kaybetti.O sırada öğün atlıyor, yemek ve vücudu hakkında takıntılı düşünceleri vardı ve garip egzersiz davranışlarıyla meşguldü. bütün gün evinin etrafında koşturmak gibi.

Melissa, normal açlık ve tokluk sinyallerinin tekrar ortaya çıkabilmesi için önce aç vücudunu besleme ve ardından yemek yeme korkularına meydan okumasına yardım etme süreciyle, dört yıldır ortadan kaybolan adet döngüsünü geri kazanmaya yetecek kadar kilo almayı başardı. ay. Bu ilk iyileşme oldukça hızlıydı ve sadece yaklaşık iki aylık tedavi aldı.

Yemekle barışmak, tedavisindeki bir sonraki kritik adımdı. Belirli bir yiyecek hakkında hala olumsuz bir yargıya sahip olduğunda veya onu kısıtladığında, o yiyecek yeniden verildiğinde aşırı yemek yiyeceğini keşfetti. Bir yiyeceğin gizemi çözüldüğünde, aşırı yeme deneyimleri azaldı. Şimdi, bir yıl sonra, Melissa sağlıklı kilosunu, normal adet döngüsünü ve yemekle rahat bir ilişkisini sürdürüyor. Duygularının aşırı yeme ve kısıtlayıcı davranışları için tetikleyici olduğunu öğrendi, bu daha önce hiç bağlantı kuramadığı bir şeydi. Artık dayanılmaz göründüğünde duygularının yatışmasını beklemeye istekli ve en önemli şeyin sağlıklı ve besleyici yollarla kendine bakmak olduğunu biliyor.

dana

Dana'nın hikayesi Melissa'nınkiyle bazı benzerlikler taşıyor. On üç yaşına kadar normal bir yemek yiyen ve ergenlik öncesi normal miktarda yağ alan Dana, yaklaşık on iki yaşında vücudu hakkında biraz çekingen hissetmeye başladı. Melissa gibi, Dana da kendisini sınıf arkadaşlarıyla karşılaştırmaya başladı ve bu da onun kendisini diğerlerinden daha büyük olarak değerlendirmesine yol açtı. Dokuzuncu sınıfın başında ya da lisenin ilk yılında "bir fark yaratacak bir şeyler yapması" gerektiğine karar verdi. annesinin geçirdiği kalp krizinin yanı sıra (iyileştiği) yemek yeme ve beden imajı sorunlarına zemin hazırladı.

Dana, babasının evindeyken, işleri daha da karmaşık hale getirmek için, düzenli olarak porsiyon boyutları hakkında yorumlarda bulundu ve ona,

genellikle hala aç hissetmesine rağmen, ona "yeterince yediğini" söyledi. Dana'nın annesinin beslenmeye doğal bir ilgisi vardı ve düzenli olarak az yağlı yiyecekler satın alırdı. Bu ilgi, babasının yediği yiyecek miktarına yaptığı yatırımla birleşince, Dana'nın yiyecek konusunda aşırı bir bilinç kazanmasına neden oldu.

Dana, "fark yaratma" arayışına, yerel kahve barında düzenli olarak kendine ikram ettiği buz karışımlı çikolatalı içecekleri keserek başladı. Küçük şeyleri birbiri ardına keserek, üç ayda beş pound kaybettiğini fark etti. Davranışından endişe duyan Dana'nın annesi, ne yazık ki vasıfsız olduğu ortaya çıkan bir beslenme uzmanına götürdü. Dana'nın karnında fazladan biraz "tüy" taşıdığı sonucuna varan beslenme uzmanı, uygunsuz ve yanlış bir şekilde ona vücudunun karbonhidratları kaldıramadığını söyledi. Dana'nın kabul ettiği nişasta alımını azaltmasını söyledi ve ardından meyveleri ve hatta havuç gibi bazı sebzeleri de kısıtlaması gerektiğine inanarak daha fazla itaat etti! (Not: Birçok eyalette, yasal bir anlamı olmadığı için herkes kendisine "beslenme uzmanı" diyebilir. Beslenme uzmanınızın en azından kayıtlı bir diyetisyen [RD] olduğundan emin olun. Diyetisyenler en az bir lisans derecesine, lisansüstü eğitime sahip olmalı, ulusal bir sınavı geçmeli ve sürekli eğitime devam etmelidir.)

Bunu okuyan herkesin artık tahmin edebileceği gibi, Dana ne yediğini ve ne kadar yediğini kısıtlamaya devam etti ve birçok yiyecekten korkmaya başladı. Başarı duygusu, kimlik arayışı ve kontrol duygusuyla beslenerek kısıtlamaya devam etti. Okulda öğle yemeğini kesmeye devam etti, kahvaltıda sadece yarım simit yemesine izin verdi ve akşam yemeğinde neredeyse hiçbir şey yemedi. Dana ilk başta kendini arkadaşlarından daha büyük hissettiğinde ve beslenme uzmanı tarafından orta kısmında "tüyler" olduğu gözlemlendiğinde, 5'4" boyunda 113 kiloydu! Çok değil | aylar sonra 93 kiloydu - bir 20 kilo verdi Ofislerimizde beslenme tedavisi gördüğünde 88 kiloydu.

Ne yazık ki çok zayıftı ve yetersiz beslenme nedeniyle düşünceleri o kadar bulanıktı ki, yeme bozuklukları için yoğun bir günlük tedavi programına alınması gerektiğine karar verildi.

(Bir not olarak, Sezgisel Yeme sürecine bir yolculuk, yalnızca onun iyileştirme potansiyeline açık olarak değil, öğretilenleri anlayacak ve bilgiyi akılda tutacak kadar berrak bir zihinle başlamalıdır. Dana, bu noktada, bu yeteneğin çok ötesindeydi.)

Kabul için düzenlemeler yapıldığında, Dana 81 pound'a düştü. Hafta

sonları programda olmadığı zamanlarda kendini aç bırakmaya devam ettiği için bu tedavi bile yardımcı olmaya yetmedi. Sonunda, ergen yeme bozukluğu programı olan bir hastanede yatarak tedavi gördü. Altı ay sonra hastaneden 110 poundla çıkabildi. Beslenmesi iyileştikçe, Dana 5'6" ile 5'7" arasında bir yüksekliğe ulaşana kadar yeniden büyümeye başladı. Ayrıca 128 pound'a kadar daha fazla kilo alabildi ve adet döngüsünün geri döndüğünü gördü.

Ancak, tahmin edilebileceği gibi, bu Dana'nın hikayesinin sonu değildi. Dana'nın ağırlığı normal bir aralığa geri dönmüş olsa da, belirli yiyecekleri yemekten ve günün erken saatlerinde yemek yemekten hâlâ korkuyordu. Bu korkular nedeniyle, gündüzleri az yemek yemesi ve geceleri aşırı yemesi sonucunda 12 kilo daha aldı. Sekiz veya dokuz ayda toplam yaklaşık 60 pound kazanmak, vücudunun kontrolünü kaybettiği hissini sürdürdü. Aynı zamanda, önceki tüm duygusal sorunlarıyla ve lisede on altı yaşında olmanın normal sorunlarıyla uğraşmak, onun yiyecek ve bedenle olan savaşına odaklanarak dikkatini bu duygulardan uzaklaştırmaya devam etmesine yol açtı.

Dana'nın geceleri aşırı yemesi sonunda onu o kadar korkuttu ki, bir kez daha toplam kalori alımını kısıtlamaya başladı. Üç hafta içinde 15 kilo verdikten sonra Dana, neyse ki, bu ciddi kısıtlayıcı davranışı sürdüremedi. Daha sonra, düzenli olarak gündüz yetersiz yeme ile kurulan gece aşırı yeme modeline geri döndü ve önceki 128 pound ağırlığını korudu.

Bu noktada, son derece hüsrana uğramış ve korkmuş olan Dana, beslenme tedavisine geri dönmeye açıktı. Gündüz aşırı açlığından ve gece aşırı yemenin verdiği rahatsızlıktan mutsuz, sonunda yemek ve yemekle barışmaya hazırdı. Sağlıklı bir kiloda olduğu için Sezgisel Yeme ilkelerini çok hızlı bir şekilde uygulamaya başladı ve sonuçlardan çok memnun kaldı. Gün boyunca vücudunun ihtiyaçlarını karşılayacak kadar yemeyerek, hızla ilkel açlığa düştüğünü ve kaçınılmaz olarak geceleri aşırı yemek yemeye hazır olduğunu öğrendi. Gün içinde yeterli miktarda yemeyi taahhüt eder etmez, gece aşırı yemesi azaldı. Buna ek olarak, hiçbir yiyeceğin düşmanı olmadığı inancını benimsediğinde ve kaçındığı yiyeceklere özgürce erişmesine izin verdiğinde, bu yiyeceklerin yeme hayatında normal ve dengeli bir yer tuttuğunu fark etti. Sezgisel Yeme ilkeleri üzerinde çalışırken bir yandan da psikoloğuyla psikoterapisine devam ederek, yiyecekleri bu amaçla kullanmadan da duygularıyla baş etme becerisini derinleştirdi.

Şimdi, bir lise ikinci sınıf öğrencisi olan Dana, tıpkı Melissa gibi, istikrarlı bir Sezgisel Yiyen haline geldi. Dana'nın yolu Melissa'nınkinden çok daha tehlikeli ve ürkütücü bir yokuş tırmanıyordu. Uygun beslenme tedavisine

başlaması, devam edemeyecek kadar yetersiz beslendiği için, beklendiği gibi hızlı bir şekilde öldü. Bu yolculuğa hazır olması için yatarak tedavi gören bir hastane ortamında kilo vermesi gerekiyordu. Neyse ki Melissa, zihni vücuduna verdiği potansiyel zararı anlayacak kadar açıkken ve geleceği için sağlıklı bir beslenme modeli olarak Sezgisel Yeme'nin faydasını görecek kadar açıkken tedaviye başladı. Bu iki kız için, gördüğümüz ve henüz tartışılmayanlar için olduğu gibi, bir genç adam da dahil,

Beslenme terapistinin ofisi, bir güvenlik ve umut ortamı sağlamalıdır. Güven ancak kişi paylaştığı her şeyin duyulacağına, özümseneceğine ve yargılanmayacağına inandığında geliştirilebilir. Beslenme terapistinin, ne kadar tehlikeli ve hatta yaşamı tehdit edici olursa olsun, ortaya çıkan herhangi bir davranışın çok korkutucu, yalnız veya üzücü olan özel bir dünyayla başa çıkmanın bir yolu olarak geliştirildiğini anladığını bilmesi gerekir. Bu başa çıkma mekanizmalarından vazgeçmek sabır, bir inanç sıçraması ve yemek, beden ve yaşam hakkında düşünmenin yeni yollarını öğrenmeyi gerektirir. Bütün bunlar mümkün - bu hastalar, yeme bozukluklarını bu çalışmayla iyileştiren pek çok kişiden sadece birkaçı.

Defne

Önceki vaka tarihlerinde, bir yeme bozukluğunun gelişimini tetikleyen birçok etki gördük. Aile üyelerinin yorumları, gencin vücut imajı üzerinde sıklıkla güçlü bir etkiye sahiptir. Okul baskıları, gelişimin yeni aşamalarına geçişler ve yaşam deneyimi genellikle yiyeceklerin aşırı kullanımıyla yatıştırılan ve hatta uyuşturulan veya yetersiz beslenme ve yiyecek ve beden hakkında takıntılı düşüncelerle kaçınılan kaygılar yaratır. Laurel'in durumunda, hastalık ve kişisel travmanın bir kombinasyonu yeme bozukluğunu başlattı.

Laurel doğal olarak ince bir kızdı ve neredeyse on yedi yaşına gelene kadar normal bir yemek yiyiciydi. On yedinci yaş gününden hemen önce, normal iştahını azaltan bademcik iltihabı ile çok hastalandı. Birkaç kilo vermesi, arkadaşlarının olumlu yorumlarına yol açtı. Bu ilgiden hoşlanan Laurel, hayatında ilk kez kendini diyet yaparken buldu. Kendi kendine "o kurabiyeye" veya "o cips torbasına" ihtiyacı olmadığını söylerdi. Bir ay sonra tekrar hastalandı, bu sefer grip oldu. Bir kez daha kilo verdi ve daha fazla ilgi gördü.

Bundan kısa bir süre sonra Laurel, erkek arkadaşının onu en iyi arkadaşıyla aldattığını keşfetti - bu, onu anlaşılır bir şekilde mahveden bir haberdi. İhanete uğradığını hissederek yemek yemeyi tamamen bıraktı ve

arkadaşlarından kendini soyutlamaya başladı. İlk hafta açlık hissetmedi ve daha da fazla kilo verdi. Bundan sonra, açlık geri geldi, ama kendini o kadar mutsuz hissetti ki, yemek yememeyi seçti ve artık kontrolden çıkmış olan hayatında bir miktar kontrol hissetmek için müshil kullanmaya başladı.

İyiliği konusunda derinden endişelenen ebeveynleri, onu harika bir ilişkisi olduğu bir psikoterapistle tedaviye gönderdi. Ayrıca maalesef bağlantı kuramadığı bir beslenme uzmanına da gönderildi. Beslenme uzmanı ona yüksek kalorili bir yemek planı verdi, yemeğini tartıp ölçmesi ve yemek günlüğü tutması söylendi. Ne yazık ki, hızlı kilo alımı ve buna eşlik eden yeniden beslenme ödemi (bir süre açlıktan sonra tekrar yemek yemeye başladığında ortaya çıkan su tutulması), o kadar çok rahatsızlığa ve vücudunu kontrolden çıkmış gibi hissetmesine neden oldu ki, Laurel biraz rahatlamak için kusmaya başladı. Sonunda, beslenme uzmanını görmek ve her türlü sağlıklı beslenme dahil tüm bunları durdurdu. Bunun yerine tek yediği şekerdi!

Bu noktada Laurel, psikoterapisti tarafından beslenme tedavisine yönlendirildi. Daha önce bahsedilen diğer vakalarda olduğu gibi, Laurel'in bu yeni deneyimde hissettiği güvenlik, bir güven duygusuna ve yemek yeme hakkındaki düşüncesini değiştirmesine ve yemekle sağlıklı bir ilişki kurma yolculuğuna başlamasına yardımcı olacak bilgileri özümseme isteğine yol açtı. Laurel, iyileşme sürecinde ekibin bir parçası olarak tedavi edildi. Ona, nihayetinde vücudunun korunması gerektiği ve tekrar sağlıklı olma kararının içeriden verilmesi gerektiği söylendi. Açıkçası, otoriter bir tavsiyeye uymak onun için işe yaramamıştı. Yeni tedavisinde zeki ve sağlıklı kararlar verebilen bir birey olarak saygı gördüğünü hissetti. Yeme bozukluğunda denediği her şeyin bir başa çıkma mekanizması olarak yapıldığını duymaktan da memnundu.

Açlığın metabolizması, enerji seviyeleri, bağışıklık sistemi ve uyku düzeni üzerindeki etkisi ona öğretildi. Vücuduna saygılı olacak şekilde dengeli bir şekilde yemek yemenin büyük kan şekeri dalgalanmalarını önleyeceği ve ona hormonların, güçlü kemiklerin, immünoglobulinlerin, kas dokusunun, nörotransmiterlerin yapımı ve yapımı için gerekli besin yapı taşlarını sağlayacağı öğretildi. , ve dahası.

Kısa süre sonra Laurel, toplum içinde yemek yeme korkusunun bir sonucu olarak yaşadığı izolasyonun ve mevcut kalıplarını sürdürmenin vücuduna yönelik potansiyel tehlikelerin, tekrar yemeyi gerçekten öğrenmekten çok daha korkutucu olduğunu görebildi. Ancak bu sefer, dev sıçramalar yerine küçük bebek adımları atarak başladı. Sabahları dil peyniri veya öğle

yemeğinde biraz süzme peynir veya yoğurt gibi güne biraz protein eklemek onun için kabul edilebilirdi. Aşırı şişkinliği teşvik etmek için çok fazla yemek değildi, ama sağlıklı bir yönde atılmış bir adımdı. Yavaş yavaş, her zaman bir protein, karbonhidrat ve yağ dengesi sağlamaya çalışan yeni yiyecekler ekledi. Meyve ve sebzeleri, waffle'ları ve kahverengi pirinç ve pizzayı, kuruyemişleri ve fasulyeleri, kurutulmuş dana eti ve avokadoyu dahil etmeye başladı. Dengeyi bozmadan güne biraz "oyun yemeği" ekleyebileceğini öğrendi. Yavaş yavaş, çok az fiziksel rahatsızlıkla kilo almaya başladı.

Arkadaşlarla akşam yemeğine çıkmanın nasıl bir şey olduğunu çalıştı ve prova etti. Korkmuş hissetmesine rağmen, risk aldı ve muzaffer hissederek ilk deneyimi atlattı. Arkadaşlıkları tazelendi, üniversite başvuruları, mezuniyet balosu ve mezuniyet sevincini başardı. Bugün, Laurel üniversitedeki ilk yılında uzakta, kendisi için yemek hazırlayıp sağlıyor ve ayrıca arkadaşlarıyla dışarıda yemek yiyor. Tekrar normal açlık sinyalleri alıyor ve sağlıklı bir kilo alıyor ve düzenli olarak adet görüyor.

Laurel, başlangıçta iştahını kaybetmesine ve yemesini kontrol etmesinin ona duygusal kontrol hissi verebileceğine dair bir an için düşünmesine yol açan, duygusal açıdan rahatsız edici birkaç deneyim yaşadı. Ancak psikoterapi ve beslenme tedavisinin ilk günlerinde yaptığı konuşmaları çok çabuk hatırlıyor ve hemen yoluna devam edebiliyor. Haftalık olarak telefonla iletişim halinde kalıyor ve bu desteğin bağımsızlığa geçişinin önemli bir parçası olduğunu düşünüyor.

Şimdiye kadar anlattığımız tüm hikayeler kızların ve kadınların hikayeleriydi. Ama erkeklerin dünyasında yeme bozuklukları yok değil. Şimdi, yeme bozukluğu sadece daha önce görülen faktörlerin bazıları tarafından tetiklenmeyen, aynı zamanda medyadan da etkilenen genç bir adamın bir vaka öyküsüne bakalım.

Trevor

Trevor, kilosu on iki yaşına kadar normal olan otuz bir yaşında bir adamdır. İşlevsiz bir aileye mensup olmanın tetiklediği duygusal rahatsızlık ve okuldaki sorunlar onu aşırı yemek yemeye yöneltti. Ona aşağılayıcı isimler takan kız kardeşi tarafından acımasızca alay edilmesine rağmen, bunu engelledi ve kompulsif yeme sorununu inkar etmeye devam etti. Trevor on sekiz yaşına geldiğinde tartıya çıktı ve 205 pound olduğunu ve 5'8" veya 5'9" boyunda olduğunu buldu.

Bu noktada Trevor, kilosu hakkında bir şeyler yapmaya karar verdi. Çözümü, yanlışlıkla gerçek kilo kaybı sağlayacağını düşündüğü müshil ilaçları almaya başlamaktı. Hem kız kardeşinin hem de arkadaşının bu amaçla müshil kullandığını biliyordu. Annesinin düzenli olarak fitil kullandığını da biliyordu. Beklendiği gibi, Trevor bu tehlikeli uygulamadan hiç kilo kaybetmedi ve bunun bir faydası olup olmayacağını görmek için bir sağlık kulübüne katılmaya karar verdi. Ne yazık ki, yalnızdı ve depresyondaydı ve çoğu zaman yemek yiyordu, bu da herhangi bir kilo kaybını engelliyordu. Bu noktada, bir dergide, belirli bir ünlünün kilo kontrol yöntemi olarak sadece portakal suyu tükettiğini söyleyen bir hikaye okudu. Etkilenebilen Trevor, aynı şekilde kendini aç bırakmaya karar verdi. (Bir not olarak, birçok kişi, özellikle düşük benlik saygısı ve yeme bozukluklarından muzdarip olanlar, genellikle ünlülere tapar ve onlara büyük bir güç ve bilgelik yansıtır. Genellikle görünüşlerine hayran kalırlar ve onların giyim tarzlarını ve davranışlarını taklit ederler - potansiyel olarak tehlikeli bir hareket!)

Trevor yirmi yaşında, aç kalma davranışını da beraberinde getirerek Kaliforniya'ya taşındı. Sabahları üniversite dersleri almaya başladı ve daha sonra salata barından yağsız soslu bir salata yapmak için pazara gidiyordu - o gün için kendisine ayrılan tek yemek seçeneği. Zaman geçtikçe rutini, kendisine günde yalnızca bir torba pirinç keki verme şeklinde değişti. Bütün gün uyuyabilmek ve açlık hissinden kaçınmak için sakinleştirici almaya başladı, ancak açlığı o kadar şiddetli hale geldi ki onu uyandırdı. Trevor ne yerse yesin müshil almaya devam etti ve kusmaya başladı.

Kısa süre sonra arkadaşları Trevor'a onun zayıf ve solgun göründüğünü söylediler. Bu ilgi, ne kadar olumsuz olursa olsun, onu çok memnun etti. Sonunda pirinç kekleri elendi ve Trevor tamamen açlıktan ölmek üzereydi. Kendini böyle ilkel bir açlık içinde bulan Trevor, bir gün koca bir şişe ketçap tüketti. Bu noktada, ne kadar hastalandığını fark ederek, kendisini beslenme tedavisi için yönlendiren bir psikoterapistle tedaviye başladı.

Bir deri bir kemik kalmış olmasına rağmen, Trevor kendini hâlâ lisede olduğu şişman çocuk olarak görüyordu. Yemek yemeyi hak ettiğine inanmıyordu ve yemeğin kendisi için zehir gibi olduğunu hissediyordu. Sağlıklı bir terapötik ilişki geliştiren Trevor, yavaş yavaş Sezgisel Yiyen olma yolundaki adımları attı. Aslında, ilk seansta o kadar çok güven hissetti ki seanstan hemen sonra bir kepekli çörek alıp yedi - yolundaki birçok adımın ilki.

On yıl sonra, Trevor artık normal bir yiyicidir. Basit yemek önerisinin saçma bir düşünce olduğuna ve onun için kilo kontrolünün tek yönteminin aç

bırakmanın, müshillerin ve temizlemenin olduğuna inanmaktan çok yol kat etti. Artık yemek yemenin ve kusmanın onun için işe yaramadığını ve gün boyunca düzenli olarak yenen dengeli öğünler tüketmenin metabolizmasını hızlandırdığını ve 5'10'da 160 pound olan normal ağırlığını korumasını sağladığını biliyor ”.

TANIMLAYAN ANLAR

Yeme bozukluğunun bir kadının veya bir erkeğin başına gelmesi veya bir baloya hazırlanmak için diyet yapması veya acı verici duygulardan kaçınmak için bir cevap olarak başlaması gerçekten önemsizdir. En önemlisi, kişinin yeme bozukluklarının psikolojisini anlayan ve hastanın yemekle ilişkisine bağlı düşünce ve duygularını keşfetmesi için güvenli bir alan sunabilen bir psikoterapist ve beslenme terapisti ile bağlantı kurabilmesidir. Bazen tedavi sırasında, iyileşme sürecini derinden etkileyebilecek belirleyici bir an olabilir. Aşağıda, tanımlayıcı anları gösteren birkaç kısa hikaye verilmiştir:

Kelly, anoreksi ve bulimisi o kadar şiddetli olan bir üniversite son sınıf öğrencisidir ki, bir noktada 1.70 boyunda 73 pound gibi düşük bir ağırlığa ulaşmış ve yediği her şeyi temizliyordu. Beslenme tedavisi için ilk görüldüğünde, hastaneye kaldırılma tehdidi altında kilosunu 87 pound'a çıkarmayı başarmıştı, ancak yine de yeme bozukluğuna sıkı sıkıya bağlıydı.

Bir beslenme terapisi seansı sırasında, Kelly'nin alışkanlıklarını değiştirmeye en dirençli olduğu bir zamanda, iyileşmesi için kritik hale gelen bir soru soruldu. Beslenme tedavisi alanında en büyük korkusunun ne olduğunu açıklaması istendi. Şişmanlamaktan korktuğunu söylemesi bekleniyordu. Şaşırtıcı bir şekilde, cevabı bu yaygın cevap değil, bulimiadan vazgeçmekten korktuğu şeklindeydi. Kaygıyı azaltmanın bir yolu olarak düzenli olarak tasfiye eylemini kullanıyordu.

Yeme bozukluğundan önce hiç kilolu olmadığı ve aile üyelerinden hiçbiri aşırı kilolu olmadığı için Kelly, vücudunun çok büyük olabileceğine inanmadığını kabul edebildi. Bu kavrayış, iyileşme sürecinde sıçramalarını ve sıçramalarını sağlayan belirleyici an oldu. Yetersiz beslenmenin bir sonucu olarak fiziksel olarak aşırı derecede tükenmiş durumdayken, enerji seviyesinin çok düşük olduğunun, arkadaşlarından soyutlandığının ve okulda odaklanmakta güçlük çektiğinin gayet iyi farkındaydı. O yakın bir risk altındaydı

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Yeme Bozukluklarından Iyileşmeye Giden Nihai Yol1

Yeme Bozukluklarından İyileşmeye Giden Nihai YolKötü sağlığı devam ederse hastaneye kaldırılmanın 235'i, ki bu elbette okula devam etmeyi imkansız kılacaktı. Ama ilk kez, şişmanlamaktan korkması gerekmediğini fark etti! O anda Kelly tekrar yemek yemeye istekli hale geldi - dışarıdan zorlandığı için değil, genetiğiyle ilgili bir aydınlanma yaşadığı için, gerçekten iyileşmek ve hayatında normalliği sürdürebilmek istediğine karar verdi. Artık kendi iyileşmesinde takım arkadaşı olmuştu!

Genetik olarak aşırı kilolu olmaya mahkum olmadığı varsayımıyla çalışan Kelly, daha fazla yiyecek almaya başladı. Ağırlığını geri kazanması ve adet döngüsünün geri dönüşü hızlıydı ve üç aylık bir süre içinde 18 kiloluk bir kilo alımı meydana geldi. Bununla birlikte, yeniden uygun açlık ve tokluk hissetme yeteneği geldi - çok uzun zamandır tanımadığı hisler.

Bu noktada, Kelly'nin yemek yeme konusundaki tatmin duygusunu iyileştirmek için çalışma zamanı gelmişti. Son zamanlarda, bu dönemde ona özellikle yardımcı olan herhangi bir şey olup olmadığı sorulduğunda, Kelly'nin yüzü aydınlandı ve "Evet, Chocolat filminde çikolatalı trüf yemeyle ilgili hikayenizdi" dedi - bir belirleyici an daha! Fransa'daki bir çikolata dükkanıyla ilgili bir film izlerken lezzetli bir çikolata parçasını yavaş yavaş tatmanın ve tadına varmanın şehvetli deneyimini duymayı çok seviyordu. Kendisi için yasakladığı bir yiyecek olan çikolatanın tadını çıkarmayı dileyerek filmi de izlemişti. Yiyeceklerle barışma taahhüdünün yanı sıra beslenme terapistine rol model olarak güvenen Kelly, yıllardır kısıtladığı çikolata da dahil olmak üzere tüm yiyecekleri keşfetmeye başladı!

Bir buçuk yıl sonra Kelly, geri kazandığı orijinal ağırlığını koruyor ve anoreksiya başlamadan önce hissetmediği bir özgürlükle yemek yiyor. Bulimik nöbetleri büyük ölçüde azaldı, çünkü bulimik davranışının büyük bir yüzdesi ilkel açlık ve sevdiği yiyeceklerin çoğunu yemesine izin verilmediği inancı tarafından tetiklenmişti. Sonunda bulimiadan tamamen kurtulmak amacıyla, kaygısıyla yiyecek kullanmadan başa çıkmanın yollarını bulmak için psikiyatristiyle çalışmaya devam ediyor.

Yirmi üç yaşında, güzel ve çarpıcı bir 1.80 boyunda Della, hayatı boyunca yemekle savaş halindeydi. Babasının tarafını tutmak

Tıknaz bir yapıya yönelen ailede Della, aşırı zayıf kız kardeşi ve annesiyle karşılaştırıldığında her zaman bedeni hakkında çekingenlik hissetmiştir. On dört yaşında diyete başladı, yirmi iki yaşında beslenme tedavisine başlayana kadar şiddetli kilo dalgalanmaları, diyet hapları, gıda kısıtlaması, kompulsif aşırı yeme, müshil kötüye kullanımı ve tasfiyeden oluşan bir roller coaster yolculuğuna başladı.

İlk seansında Della'ya en sevdiği yiyecekler sorulduğunda, fasulye, çorba, sebze ve et gibi pek çok sağlıklı gıdadan bahsetmiş ve sonra suçluluk duyarak şekeri sevdiğini ancak onu ancak fazla yiyebildiğini kabul etmiştir. Della'ya Sezgisel Yeme süreci anlatılırken, istediği her yemeği, hatta şekerleri bile yiyebileceğini duyunca, bir güvensizlik ve ardından gelen bir sakinlik duygusu onu ele geçirdi. Della o zamandan beri bu umut anının hayatını sonsuza dek değiştiren bir an olduğunu söyledi. Tüm kilo verme girişimlerinin işe yaramadığını biliyordu ve eğer hayatı boyunca "şişman" olacaksa, vücudunu unutup sadece "iyi hissetmesi" gerektiğine karar verdi.

Diyeti kesin olarak bırakma kararıyla ofisten ayrıldı. Hemen, zihninde bir sakinleşme ve yemek yemeyle ilgili olarak hissettiğini hiç hatırlamadığı bir huzur duygusu yaşadı.

Kilo vermeyle ilgili geçmiş deneyimler ona geçici bir iyilik hissi vermiş olsa da, bu, Sezgisel Yiyen olarak nihai olarak hissettikleri ile karşılaştırılamazdı. Bu çalışmadan bir buçuk yıl sonra, Della hala şekerlemeyi seviyor ama artık kutunun tamamını yemesine gerek yok, hatta bunu hiç düşünmüyor bile. Yemek yemek zevkli bir deneyim haline geldi. Açlık, tokluk ve tat tercihlerini takip ettikçe yemeklerinden doyum alır, canının istediği az miktarda oyun yemeğinin tadını çıkarır ve asla tokluk hissetmez. Della'nın yiyecek ve vücutla savaşında her şey sessiz ve bu arada, kilo vermeye başladı - ne sürpriz!

Kathy, beslenme tedavisi ararken aşırı kilolu olmamasına rağmen, Della ile aynı zihinsel mücadeleyi verdi. Hayatı boyunca bir atlet olan Kathy, kaslı ve formdaydı, hayatının büyük bir bölümünde 5'4 inçlik 135 pound ağırlığındaydı. Hayatının bir noktasında, işinde mutsuz hissediyor ve stresiyle başa çıkmak için yemek yiyordu. 152 pound gibi yüksek bir ağırlığa ulaşmıştı.Yaşam durumunu değiştirmek, normal kilosuna dönmesine yardımcı oldu.Ancak bu normal kilo, normal yeme ile korunmuyordu.Diyet, aşırı yeme ve diyet hapları, onun yemekle olan işlevsiz ilişkisinin bir parçasıydı.

Kathy ilk beslenme terapisi seansına geldiğinde asıl amacının kilosu ve yemek yemesi konusunda endişelenmeyi bırakmak olduğunu söyledi. Tüm düşünceleri yemekle ilgili olduğu için dibe vurmuştu. Kariyeri ve erkeklerle ilişkileri gibi hayatındaki tüm daha önemli konulara odaklanmasını engellediğinden, bu odaklanmanın zayıflatıcı olduğunu hissetti.

Kathy, Sezgisel Yemek yemeyi öğrenmeye hazırdı! Zorlayıcı aşırı yemesini durdurmak sadece bir seans aldı. (Not: Bu tür ani değişimleri görmek alışılmadık bir durumdur.) İstediği her şeyi yiyebileceğini anlayınca, yasak yiyeceklerin sihirli gücü uçup gitti. Della ile aynı zaman diliminde, Kathy'nin yemekle mücadelesi artık sona ermiştir. Eskiden yediği kırk kurabiye yerine şimdi öğle yemeğinde yediği tek kurabiye onu heyecanlandırıyor. Zihnini yemek hapishanesinden kurtararak, yeni bir kariyere hazırlanmak için okula geri dönmeye karar verdi ve "tek" olabilecek bir adamla ilişkisi var.

Kathy'nin durumunda ve diğer yüzlerce vakada gördüğümüz gibi, Sezgisel Yiyen olmak kişinin yaşamının birçok yönü üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir. Gördüğümüz pek çok insan uyanık olduğu anların çoğunu yediklerini ve fiziksel yetersizliklerini düşünerek geçirmiştir. Bazıları bu saplantıları kendilerini zor düşünce ve duygulardan uzaklaştırmanın bir yolu olarak kullandı. Diğerleri kendilerini travmatik deneyimlerden tam anlamıyla uyuşturmuştur. Birçoğu, yeme bozukluklarının yönlerinden veya toplumun mevcut standartlarını karşılamayan bir vücut hakkında utanç duyuyor. Bazı insanlar için, aşırı yemeyi tetikleyen tek duygu, yemenin kendisi ile ilgili suçluluk duygusuyla ilişkilendirilen duygudur. Yemekle barışarak bu suçluluk duygusundan kurtulabildiklerinde, aşırı yemeleri inançsızlıklarına son verir.

Aşırı yemenin, yetersiz yemenin veya yeme bozukluklarıyla ilişkili diğer davranışların kaynağı ne olursa olsun, yiyeceklerle sağlıksız veya rahatsız edici bir ilişki kişinin hayatta ilerlemesini engelleyebilir. Sezgisel Yeme yolundaki yolculukları boyunca, insanların işlerini değiştirdiklerini, taciz edici ilişkileri bıraktıklarını, arkadaşları veya aileleriyle ilgili kötü duygularını düzelttiklerini ve hayatlarında ilk kez huzur ve neşeyi geri kazandıklarını veya elde ettiklerini gördük. hoşnutluk. Della ya da Kathy'ye ya da bu bölümde adı geçen herhangi birine sorun; size bir an bile tereddüt etmeden bu alışverişin hayal bile edemeyecekleri her şeyden çok daha değerli olduğunu söyleyeceklerdir!

SEZGİSEL YEMEK İÇİN HAZIRLIK

Yeme bozukluklarının iyileşmesi birkaç aydan uzun yıllara kadar sürebilir. Bu, ne kadar zamandır yeme bozukluğunuz olduğuna, ne zaman yardım aramaya hazır olduğunuza ve diğer hafifletici faktörlere bağlıdır. Kendinize karşı sabırlı olmanız önemlidir. Yeme bozukluğu olan herhangi birinin doğrudan Sezgisel Yeme'ye dalması pek olası değildir. Profesyonel yardım almadan çok erken başlarsanız korkmuş, hüsrana uğramış ve bunalmış hissedebilirsiniz.

İşte Sezgisel Yeme üzerinde çalışmaya ne zaman hazır olduğunuzun bazı göstergeleri. Unutmayın, bunun sağlık ekibinizle birlikte yapılması gerekir:

- *Biyolojik Restorasyon ve Denge.*Anoreksiyanız varsa, bu kilo restorasyonu anlamına gelir. Açlığı ve tokluğu onurlandırmak şöyle dursun, açlık sinyallerini duyabilmenizi beklemek gerçekçi değildir. Bulimia veya aşırı yeme bozukluğunuz varsa, bu, kaotik yeme modelinden düzenli öğünlere geçmek anlamına gelir. Yeme bozukluğunuz ne olursa olsun, sizi tekrar dengeye getirmek için genellikle bir beslenme terapisti ile bir tür yemek planı gerekir.
- *Yeme Bozukluğunun Ağırlık veya Yiyecekle İlgili Değil, Daha Derin Bir Şeyle İlgili Olduğunu Kabul Etme.*Bunu bir kez kabul etmeye başladığınızda ... yemek, kendi varlığını savunmak için kararlı bir girişimden ziyade kişisel bakım alanına taşınacaktır.
- *Duyguları Tanıma Yeteneği ve Duygularla Başa Çıkma İstekliliği.*Duygularınızı tanımlayabildiğiniz ve uygun şekilde başa çıkabildiğiniz için, yeme bozukluğu davranışlarına yönelme ihtiyacı azalacaktır.

- *İstek ve İhtiyaçlarınızı Tanımlayabilme.*İsteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı tanımlayabildiğiniz için, bu karşılanmamış boşluğu doldurmak için yeme bozukluğu davranışlarınıza o kadar az ihtiyaç duyacaksınız.
- *Risk Alma Yeteneği.*Vücudunuz hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyileşmeye başladığında, yemek yerken risk almaya ve tolere etmeye hazır olacaksınız. Anoreksiyalı biri için, tam kalori içeriğini bilmeden bir yemek yemek olabilir. Bulimia'lı biri için çikolatanın tadını ilk kez tatmak olabilir.

SEZGİSEL YEME İLKELERİ YEME BOZUKLUKLARINA NASIL UYGULANIR?		
Temel ilke	Anoreksiya nervoza	Bulimia Nervoza/ Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
1. Diyet Zihniyetini Reddedin	Kısıtlama temel bir sorundur ve ölümcül olabilir.	Kısıtlama işe yaramaz ve ilkel açlığı tetikler, bu da tıkınırcasına yemeye yol açabilir.
2. Açlığınızı Onurlandırın	Kilo restorasyonu esastır. Zihin düzgün çalışamaz ve doğru düşünemez. Muhtemelen saplantılı bir yiyecek düşünme ve endişelenme döngüsüne kapılmışsınız ve karar vermekte zorlanıyorsunuz. Vücudunuz ve beyninizin çalışması için kaloriye ihtiyacı vardır. Beslenme terapistiniz, sizin için güvenli hissettiren bir yeme şekli oluşturmak için sizinle birlikte çalışacaktır.	Düzenli olarak yiyin - bu, 3 öğün ve 2 ila 3 ara öğün anlamına gelir. Düzenli yemek yemek, genellikle kaotik yeme ile ortaya çıkan aşırılıklardan ziyade hafif açlıkla temasa geçmenize yardımcı olacaktır. Nihayetinde, bu plandan biraz sapsalar bile kendi açlık sinyallerinize güveneceksiniz.

SEZGİSEL YEME İLKELERİ YEME BOZUKLUKLARINA NASIL UYGULANIR?		
Temel ilke	Anoreksiya nervoza	Bulimia Nervoza/ Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
3. Yemekle Barışın	Hazır olduğunuzda risk alın, yeni yiyecekler ekleyin. Bunu yavaş yavaş bebek adımlarıyla yapın.	Hazır olduğunuzda ve savunmasız olmadığınızda risk alın, "korku" gıdaları deneyin. (Savunmasız, aşırı aç, aşırı stresli veya başka bir duygu durumunu deneyimlemeyi içerir.)
4. Gıda Polisine Meydan Okuyun	Yiyeceklerle ilgili düşünce ve inançlara meydan okuyun. Yemekten ahlakı, muhakemeyi ve katılığı çıkarın.	Yiyeceklerle ilgili düşünce ve inançlara meydan okuyun. Ahlakı ve muhakemeyi yemekten çıkarın.
5. Doluluğunuzu Hissedin	İyileşmenin ilk aşamalarında tokluk sinyallerinize güvenemezsiniz, çünkü vücudunuz muhtemelen daha yavaş sindirim nedeniyle erken tok hisseder.	Tıkınırcasına yeme ile yaşanan aşırı dolgunluğu deneyimlemekten uzaklaşmak. Düzenli beslenme sağlandıktan sonra, yumuşak dolgunluk yankılanmaya başlayacaktır. Özellikle laksatifler olmak üzere arınmayı bırakıyorsanız, tokluk hissini bozacak şekilde geçici olarak şişkinlik hissedebileceğinizi unutmayın.
6. Keşfet Memnuniyet Faktörü	Sıklıkla, yemek yemenin verdiği hazzı (yaşamın diğer zevklerinin yanı sıra) deneyimlemeye karşı korkular veya dirençler vardır.	Tatmin edici yiyecekler ve yeme deneyimleri düzenli olarak dahil edilirse, tıkınırcasına daha az itici güç olacaktır.

SEZGİSEL YEME İLKELERİ YEME BOZUKLUKLARINA NASIL UYGULANIR?		
Temel ilke	Anoreksiya nervoza	Bulimia Nervoza/ Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
7. Yiyecek Kullanmadan Duygularla Başa Çıkın	Genellikle duygusal olarak kapanır. Yiyecek kısıtlaması, yemek ritüelleri ve saplantılı düşünme, hayatın başa çıkma araçlarıdır. Yeniden besleme ile ortaya çıkan duygularla başa çıkmak için daha hazırlıklı olacaksınız.	Tıkınırcasına yeme, çıkarma, aşırı egzersiz başa çıkma mekanizmaları olarak kullanılır. Duyguları deneyimlemeye ve bunlarla baş etmeye başlamak için bu davranışlardan bir mola almaya başlayabilir.
8. Vücudunuza Saygı Duyun	Vücut imajındaki bozulmayı iyileştirin.	Şimdi ve burada bedene saygı gösterin. Anoreksiya ve bulimia için ayar noktanızı (veya doğal) vücut ağırlığınızı kabul edin.
9. Egzersiz	Muhtemelen egzersizi durdurmanız veya sınırlamanız gerekecek.	Aşırı egzersiz, tasfiye edici bir davranış olabilir. Orta derecede egzersiz, stres ve kaygıyı yönetmeye yardımcı olabilir.
10. Sağlığınızı Onurlandırın	Kaynağı ne olursa olsun "beslenme ilkelerine" sıkı sıkıya bağlı kalınan beslenme katılığını ortadan kaldırmayı öğrenmek. Vücudun aşağıdakilere ihtiyacı olduğunu kabul edin: Esansiyel yağ Karbonhidratlar Protein Yiyecek çeşitliliği Yeterli enerji	Beslenme katılığını ortadan kaldırmayı öğrenmek. Sağlıklı beslenmeyi neyin oluşturduğuna dair katı bir inanç vardır ve bu inanç ihlal edilirse, (bulimik ise) arınma sonuçları ortaya çıkabilir. Vücudun aşağıdakilere ihtiyacı olduğunu kabul edin: Esansiyel yağ Karbonhidratlar Protein Yiyecek çeşitliliği Yeterli enerji

ORGANIZASYONLAR

*Ulusal Anoreksiya Nervoza ve İlişkili Bozukluklar Derneği*Posta Kutusu 7
Yayla Parkı, IL 60035
Kriz hattı: (847) 831-3438
İnternet sitesi:*www.ANAD.org*

Savunuculuk, eğitim ve önleme yoluyla yeme bozuklukları sorunlarını hafifletmeye adanmış meslekten olmayan ve profesyonel kişilerden oluşan bir dernek. Bu grubun özel bir avantajı, ülke genelinde 300'den fazla ücretsiz bölgesel destek grubu sunmasıdır.

*Ulusal Yeme Bozuklukları Derneği*603 Stewart Caddesi, Süit 803 Seattle, WA 98101
Yardım hattı: l-(8OO)-931-2237
İnternet sitesi:*www.nationaleatingdisorders.org*

Yararlı Web sitesi, yönlendirme kaynakları, diğer yeme bozukluğu organizasyonlarına bağlantılar ve yeme bozuklukları ile ilgili temel gerçekleri içerir. Yeme bozuklukları hakkında bilgi almaya çalışırken başlamak için iyi bir yer.

PROFESYONEL ORGANIZASYONLAR

Yeme Bozuklukları Akademisi (AED) .R* Ben -
6728 Old McLean Village Drive"
McLean, VA 22101; ?
Telefon: (703)556-9222 Web sitesi:*www.aedweb.org*

Yeme Bozuklukları Akademisi, yeme bozuklukları alanında uzmanlığa sahip akademik ve klinik profesyonellerin multidisipliner bir derneğidir. Resmi hakemli yayınları Uluslararası Yeme Bozuklukları Dergisi'dir. AED'nin hedefleri arasında yeme bozukluklarının araştırılması, savunuculuğu ve önlenmesi; ve yeme bozuklukları ve ilişkili bozuklukları olan hastaların etkili tedavi ve bakımının teşvik edilmesi. AED'nin Web sitesinde bazı sınırlı kamu bilgileri vardır.

Uluslararası Yeme Bozuklukları Uzmanları Birliği (IAEDP)
posta kutusu 1295,
Pekin, IL 61555-1295.
Telefon (309) 346-3341.'■
Üyelik (800) 800-8126'

Web sitesi: www.*iaedp.com*

IAEDP, yeme bozukluklarını tedavi eden profesyoneller için eğitim, öğretim ve sertifika sunar. Örgüt ayrıca, yeme bozuklukları konusunda halkın bilinçlenmesini teşvik eder ve önleme çabalarına yardımcı olur.

DİĞER WEB SITELERI

Anoreksiya Hayatta Kalma Rehberi
www.anorexiasurvivalguide. iletişim

Ebeveynler için çok yararlı (ve ücretsiz} bir aylık E-Bülten Yeme Bozukluğundan Kurtulma Rehberi sunar. Geçmiş haber bültenlerinin arşivleri Web sitesinde mevcuttur. Özellikle yeme bozukluğu olan bir çocuğun ebeveynleri için değerlidir.

Yeme Bozukluğu Sevk ve Bilgi Merkeziwww.edreferral.com

Yeme bozuklukları hakkında pek çok faydalı konu içeren gezinmesi kolay bir site. Bu site halka ücretsizdir, ancak profesyoneller tavsiye listesinde yer almak için bir ücret öderler.

Gürze Kitapları
www. bulimia, com

Haber bültenleri, kitaplar ve çalışma kitapları dahil olmak üzere yeme bozuklukları yayınlarında uzmanlaşmış küçük bir yayıncılık şirketi tarafından yönetilmektedir. İstek üzerine ücretsiz katalog.

Yeme Bozuklukları Konusunda Şüpheli Bir Şey Web Sitesi
H'H'w. yeme bozuklukları, net

Çevrimiçi desteği içeren ve hastalarımız tarafından genellikle en yararlı Web sitelerinden biri olarak gösterilen kapsamlı bir Web sitesi.

sonsöz

Bu, kitabın sonu olabilir, ancak Sezgisel Yiyen olmayı seçerseniz, bu yeni bir başlangıç olur.

Sezgisel Yiyen olma yolculuğuna çıkın ve en köklü düşüncelerinizin bazılarına meydan okuması ve belki de derinlerde saklı bazı duygu ve korkuları harekete geçirmesi kaçınılmaz olan bir süreçten geçeceksiniz. Kendini suçlama ve başarısızlıkla dolu bir diyet kaosu dünyasında yaşamanın işe yaramadığını biliyorsun. Metabolik veya duygusal olarak çalışmaz ve kesinlikle ruhsal olarak çalışmaz. Danışanlar defalarca yenilmiş, yenilmiş hissetmekten bahseder—sanki ruhları gerçekten acıyormuş gibi. Bu sürece geldiklerinde, çoğu normal yiyici olma umudunu yitirmiştir.

Ancak Sezgisel Yiyen olmak, son derece bilinçli bir karar ve bağlılık gerektirir. Bu, hayatta kalmanın eski yolunu bırakmak ve hayata yeni bir bakış açısına açılmak anlamına gelir. Diyet yapmanın sizi hayata dair en derin takdirinizden alıkoyup engellemediğine karar vermek için ruh araştırması ve iç gözlem çalışması gerekebilir. Bu bakış açısı değişikliğini gerçekleştirmek başlangıçta zor olabilir, ancak sonunda geri dönüşü olmayan bir yaşam biçimi haline gelebilir.

Bu paradigma değişikliğine başlamak için, yemek yeme dünyasında birçok değiş tokuş olduğunu düşünmeniz gerekecek. Diyette kalma "iradesine" sahip olmak size geçici bir güç ve kontrol duygusu verebilir, ancak Sezgisel Yiyen olmak size ömür boyu kendi kendini güçlendirme duygusu verir. Diyet ve ribaund tıkınırcasına yeme eylemleri heyecan sunabilir. Yasak yiyecekleri yemek de öyle. Ama artık heyecan yemekten

ya da

diyet, hayatın diğer yönlerini deneyimlemek ücretsizdir. Çoğu zaman kendinizi uyuşturmak veya duygularınızdan uzaklaştırmak için diyet yapmanın yarattığı takıntıyı veya yemeği kullandığınızda, kendinizi daha sakin ve daha az stresli hissedebilirsiniz, ancak hayatınız bulanık, odak dışı bir ev filmi gibi görünebilir. Hayatta olduğunuzu ve yaşamla yarıştığınızı bilirsiniz, ancak onun inişlerini, çıkışlarını ve duyusal nüanslarını nadiren yaşarsınız. Diyet yapma ve aşırı yeme uyuşukluğunun katmanlarını üzerinizden bir kez sıyırdığınızda, bazıları için onlarca yıldır gömülü kalmış bir yaşam zenginliği keşfedeceksiniz.

Doğuştan gelen biyolojik ve gıda tercihi sinyallerine yanıt veren Sezgisel Yiyen biri olduğunuzda, bedeniniz, düşünceleriniz ve duygularınızla temasa geçersiniz. Nihayetinde, bu hassasiyet hayatınızın geri kalanını değiştirebilir.

Yargılamak yerine meraktan hareket etmeyi de öğrenirsiniz. Diyet yaparken, yemek planından her sapma, kendinizi eleştirmek için bir fırsat haline gelir. Ve eleştiri ölümcül ve bulaşıcı olabilir. Bu eleştirel bakış açısının diğer davranışlara ve hatta aile üyelerine ve arkadaşlara yayılması alışılmadık bir durum değildir. Sezgisel Yiyen biri olarak, yemek deneyimini düşünceleriniz ve duygularınız hakkında daha fazla bilgi edinmek için bir fırsat olarak görürsünüz. Bu merakın hayatınızdaki diğer keşifleri tetiklediğini görebilirsiniz. Hatta hayatınızın sizi strese sokan veya mutsuz eden diğer alanlarında ciddi değişiklikler yapmaya bile karar verebilirsiniz. Bazı danışanlar, hayatın anlamını daha derine inmenin bir sonucu olarak işlerini değiştirmeye veya kendilerini kötü niyetli ilişkilerden uzaklaştırmaya karar verdiler. Diğerleri bir terapistle danışmanlığa gitmeye karar verir.

Müşterilerimizden biri yerinde bir şekilde Sezgisel Yeme'nin sabırlı olmayı öğrenmek ve beklemekle ilgili olduğunu öne sürdü. Kendini acıkana kadar yemek yemeyi beklerken bulur. Ardından yemeğinin ortasında bir mola sırasında doyup doymadığını görmek için beklediğini anlatıyor. Eskiden aşırı yemek yemeyle örtbas ettiği zor bir duygu yaşadığında, artık bu duyguyla oturur ve kendini daha iyi hissedene kadar bekler. Ve daha büyük resimde, vücudunun doğal sağlıklı ağırlığına dönmesi için yemesinin normalleşmesini bekliyor. Bu sürecin ona hayatında hiç olmadığı kadar sabırlı olmayı öğrettiğini söylüyor. Sabrın altın olduğuna, sabırla beklerken

kendisi hakkında öğrendiklerinin kaybettiği tüm kilolardan (ve tabii ki aldığı kilolardan) daha değerli olduğuna karar vermiştir. geri kazandı) ve başarısız diyetlerine harcadığı tüm parayı. Beklemeyi öğrenmek, onu diyet yapma yükünden ve kendini kapana kısılmış hissettiği, kaçışı olmayan bir hayattan kurtardı.

Doğduğunuz Sezgisel Yeme yeteneğini geri kazanarak kendinizi diyet yapmaktan kurtarabileceğinizi derinden umuyoruz.

Sezgisel Yeme Hakkında Sık Sorulan Sorular ve Cevapları

Sezgisel Yeme sürecinden geçen müşterilerimiz tarafından en sık sorulan sorulardan bazılarını derledik. Bu cevapların bazı sorularınıza da cevap olacağını umuyoruz.

Soru 1: Bu süreç ne kadar sürecek?

Cevap: Ne yazık ki, bu sorunun kesin bir cevabı yok. Ne kadar süredir diyet yaptığınıza ve Gıda Polisinin seslerinin ne kadar sağlam olduğuna bağlıdır. Ayrıca, kilo vermeyi ne kadar ertelemeye ve gıda ile ilişkinizi değiştirmeye ne kadar konsantre olduğunuza da bağlıdır. Bazı insanların konseptle oldukça hızlı bir şekilde bağlantı kurduğunu ve yeni bir şekilde yemek yemenin sadece bir veya iki ay sürdüğünü gördük. Diğerleri için ilkeleri kabul etmek ve ciddi değişiklikler yapmak çok daha uzun sürüyor.

Soru#2: Kendime istediğimi yeme izni verirsem, kontrolsüz bir şekilde yemek yemez ve çok kilo almaz mıyım?

Cevap: Yemekle tamamen barıştığınızda ve sevdiğiniz şeyin her zaman elinizin altında olacağını bildiğinizde, makul bir miktardan sonra durabileceksiniz. Kendinize sadece sözde izin veriyorsanız, bu işe yaramaz çünkü bu yiyeceğe her zaman erişebileceğinize gerçekten inanmıyorsunuz. Öyleyse, izin vermenizin ne kadar gerçek olduğuna bir bakın. Unutmayın, suçluluk duygusu insanları kontrolsüzce yemek yemeye iten şeydir. Sezgisel Yeme, yemek yerken suçluluk duymamak anlamına gelir. _

Soru#3: Arkadaşlarım yargılayıcı davranıp yememi sorgulamaz mı? Cevap: Birçok insanın ne yaptığınızı anlamayacağını fark edebilirsiniz. Toplumumuzun çoğu, kilo vermenin veya kiloyu korumanın tek yolu olarak diyete koşullanmıştır. Hatta bazı insanlar sürekli olarak diyet yapmaktan bahsediyorlar veya diyet yapmaları gerektiğini söylüyorlar. Yani, evet, bazı insanlar yargılayıcı olacaktır. Ne yaptığınızı açıklamakta zorlanabilirsiniz. Unutmayın, bu sezgisel bir süreçtir. Bazen, bunun doğru hissettirdiğini bilerek, kendi yolunuzu hissedeceksiniz.

Soru 4: Ne yaptığımı açıklamaya çalışmalı mıyım?

Cevap: Deneyebilirsin, ama sinir bozucu olabilir. Verilecek anahtar ifadeler şöyle olacaktır:

- Diyet yoksunluğa yol açar, yoksunluk aşermeye yol açar ve aşerme kontrolden çıkmış davranışlara yol açabilir.
- Acıktığımda ne istersem onu yerim ve doyduğumda daha kolay durabildiğimi fark ederim.
- Yediklerimden doyduğumu hissettiğimde daha az yerim.
- Yiyecek kullanmadan duygularımla baş etmeyi öğreniyorum.

Soru 5: Bunu yaparak hiç kilo verir miyim?

Cevap: Bu, doğal sağlıklı kilonuza bağlıdır; vücudunuzun normal beslenme ve normal egzersizle koruyacağı ağırlık. Diyet yapma ve aşırı yeme dönemleri arasında gidip geldiyseniz, muhtemelen doğal sağlıklı kilonuza ulaşabilirsiniz. Duygusal olarak başa çıkmak için yiyecek kullandıysanız, doğal sağlıklı kilonuza ulaşabilirsiniz. Ancak, zaten doğal sağlıklı kilonuzdaysanız ve tartmanız gerekenler konusunda gerçekçi olmayan bir görüşünüz varsa ve daha da ince olmaya çalışıyorsanız, Sezgisel Yeme yoluyla kilo veremezsiniz. Ayrıca, bazı insanlar için metabolizmaları, yıllarca süren aşırı diyet ve kilolu yoyolar nedeniyle değişmiş ve zarar görmüştür. Onlar için, yedikleri yemeği kademeli olarak artırmayla birlikte ekstra egzersiz, metabolizmayı hızlandırmanın ve fazla kilolardan bir miktar kurtulmanın tek yolu olabilir.

Soru 6: Ya kilo veremezsem? Tüm bunların değeri nedir?
Cevap: Genetik olarak toplum standartlarının üzerinde kiloya sahip biriyseniz ve bu nedenle kilo veremiyorsanız, bu süreçten büyük bir huzur ve mutluluk

duyacaksınız. Yoksunluk ve suçluluk "koşu bandından" ineceksiniz. Keyifli ve tatmin edici bir şekilde yiyeceksiniz. Yemek yerken suçluluk duymayı bırakacak ve fazla kilolu olduğunuz için kendinizi suçlamayı bırakacaksınız. Aşırı yemeyi bırakacaksınız ve bununla şişkin ve rahatsız hissetmeyi bırakacaksınız. Aralıklı olarak az yemeyi ve bununla birlikte aç ve rahatsız hissetmeyi bırakacaksınız. Sezgisel bir yeme tarzına ulaşmak, daha zenginleştirici düşünce ve duygular için (yiyecek kaygısı ve suçluluk duygusu yerine) zamanınızı serbest bırakacaktır. Birçok insan için bu, nihayetinde daha mutlu hissetmek anlamına gelir.

Soru 7: Ya hiç aç hissetmezsem?
Yanıt: Bazı insanlar midelerinde açlık hissetmediklerini, ancak yemek yemedikleri için şiddetli baş ağrıları veya başka belirtiler yaşadıklarını bildiriyor. Bazı insanlar için, o kadar uzun süre diyet yapmış ve/veya alem yapmışlar ki, açlıkla bütün bağlantılarını kaybetmişler. Sizin için durum buysa, açlık sinyallerinizi yeniden oluşturmaya çalışmak için kendinize her üç ila dört saatte bir yemek yediğiniz bir süre verebilirsiniz. Vücudunuzun bu aralıklarda yiyeceğe ihtiyacı vardır ve bir süre sonra vücudunuzun doyacağına güvendiğini ve buna açlık ifade ederek yanıt verdiğini görebilirsiniz.

Soru 8: Doyduğumu nasıl bileceğim?
Cevap: Açlığınızı onurlandırmayı öğrendiğinizde, tokluk sinyallerinizin sizin için çok daha belirgin olduğunu göreceksiniz. Sürekli yemek yerseniz ve açlık hissetmezseniz tokluk yaşamanız zordur. Aradaki farkı yargılamaya başlamak için hiçbir dayanağınız olmayacak. Doygunluğunuzu test etmek için yemeğinizin ortasında bir mola vermek faydalı olacaktır.

Soru 9: İyi göründüğü halde aç olmadığım bir şeyi yiyebilir miyim?
Cevap: Sezgisel Yeme süreci, mutlak kuralları olan başka bir diyet değildir. Açlığınızı onurlandırmak ilk ilkelerden biri olsa da, birçok kez acıkmadan sadece tadı veya duyusal zevki için bir şeyler yemeyi tercih edeceksiniz. Biz bu tada açlık diyoruz. Açlığı tatmak için ara sıra tepkiler vermenize izin verirseniz, tüm yeme deneyiminizden daha memnun hissedecek ve genel olarak daha az miktarda yemek yediğinizi göreceksiniz.

Soru 10: Peki ya tatlılar? Acıktığımda onları yemeli miyim? Cevap: Genel olarak, tatlı yemek için acıkana kadar beklerseniz, biyolojik ihtiyacınızı

karşılamaya çalışacağınız için tatlı ihtiyacınızı gidermek için ihtiyaç duyabileceğinizden daha fazla miktarda yediğinizi fark edeceksiniz. açlık. Çoğu kültür, damağı memnun etmek için yemeğin sonunda tatlılar sunar. Bu noktada tatlı bir şey yemek, genellikle tat açlığına bir yanıttır.

Soru 11: Ya duygularımla baş edemediğimde yemek yemek istersem? Cevap; Genel olarak, duygusal çatışmayı çözmenin en hızlı yolu, duygularınızı sonuna kadar deneyimlemenize izin vermektir. Ama bazen bu çok zor olabilir. Bazı insanların duygularını açığa çıkaracak kadar güvende hissetmeleri için bir arkadaşla veya bir terapistle birlikte olmaları gerekir. Diğerleri duygularına bir süre tahammül edebilir, ancak daha sonra onlarla tekrar başa çıkabileceklerini hissedene kadar bir süreliğine kaçmaya ihtiyaç duyarlar. Kendinizi bu noktada buluyorsanız, kendinizi rahatlatmanın ve kendinizi duygulardan uzaklaştırmanın sağlıklı yollarını arayın, böylece bir başa çıkma yolu olarak yemeğe dalmak zorunda kalmazsınız.

Soru 12: Peki ya iyi beslenme? Canımın istediğini yersem sağlıksız olmaz mıyım?
Cevap: Her durumda, kendinize ne isterseniz onu yeme izni vermenin, nihayetinde 90'a 10'luk bir yiyecek seçimi dengesiyle sonuçlandığını bulduk. Yiyeceklerle nihayet barıştıktan sonra, yiyecek seçimlerinizin yaklaşık yüzde 90'ının oldukça hafif ve besleyici açıdan sağlıklı olduğunu ve yüzde 10'unun oyun yiyecekleri olacağını göreceksiniz. Yüzde 90 sağlıklı vücudunuzla ilgilenirken, yüzde 10 oyun ruhunuzla ilgilenir! Ne de olsa, sevdiğiniz bir yemekten bir daha asla mahrum kalmak zorunda kalmazsanız, aşırıya kaçmak için büyük bir dürtü duymazsınız. İyi hissetmek isteyeceksiniz ve iyi hissetmek, karnınızı doyurmadan hafifçe yemekten gelir.

Soru 13: Bunun işe yaraması için egzersiz yapmam gerekiyor mu?
Yanıt: Egzersizle ilgili bölümü kitabın sonuna doğru koyduk, çünkü bu sürecin başında egzersize çok fazla önem verilmesinin bazı kişilerde başka bir diyet yapıyormuş gibi hissetmesine neden olabileceğini görüyoruz. Egzersiz, muhtemelen yapmak isteyeceğiniz bir şeydir çünkü sizi iyi hissettirir. Yemeğinizi egzersizinizden ayırırsanız, egzersizin kilo verme amaçlı olduğu şeklindeki eski tuzağa düşmediğinizi göreceksiniz. Egzersizgenç veya yaşlı, zayıf veya kilolu tüm insanlar için bir fayda. Sağlıklı bir varoluşun parçası.

Egzersiz yapmama konusunda kararlı biriyseniz, Sezgisel Yeme süreci sizi diyet dünyasından kurtardığı için yine de size fayda sağlayacaktır. Ama bekleyin ve görün, kendinize rağmen kendinizi egzersiz yaparken bulabilirsiniz!*

Soru #14: Başkalarına Sezgisel Yeme'yi denemeleri gerektiğini söylemeli miyim? Cevap: Çoğu insan ne yapacağının söylenmesinden hoşlanmaz. Genellikle asi hissetmelerine neden olur. Muhtemelen bu yeni yaşam tarzını yaşamaktan daha iyisin. İnsanlar size neden bu kadar sakin göründüğünüzü ve yemek konusunda takıntılı olmadığınızı ya da neden bu kadar ışıltılı göründüğünüzü sorarsa, onlara ne yaptığınızı anlatabilirsiniz. Daha sonra bunu kendileri yapmayı sorabilirler.

Soru#15: Artık yemek istemediğim halde bir hostes üzerime daha fazla yemek dayatmaya çalışırsa ne yaparım?
Cevap: Bu kişi sizin sınırlarınıza saygı duymuyor ve size baskı yapmaya hakkı yok. Sert bir şekilde “Hayır, teşekkür ederim” deyin. Tok olduğunuzu ve rahatsız hissetmek istemediğinizi söyleyin. Önemli olanın sezgisel sinyalleriniz olduğunu ve onları onurlandırmanız gerektiğini unutmayın.

Adım Adım Yönergeler

Yemek yapan biriyseniz, yemek yapmayı öğrenmeden önce, sadece bir tarif kartını çekmenin, bitmiş karışımın daha önce gördüğünüz herhangi bir pişmiş yemeğe benzeyip benzemeyeceği konusunda endişelenmenize neden olabileceğini bileceksiniz. . Mutfağınızda bir rahatlık düzeyi elde etmek için muhtemelen yemek pişirmenin bazı temel kavramlarını anlamanız gerekiyordu. Tarif "kaynat" deseydi, kaynatma, kaynatma veya soteleme arasındaki farkı bilemezdiniz. Aşağıdaki yönergeler, tarif kartınıza benzer. Kitabın geri kalanını okumadan önce onlara bakarsanız kafanız karışabilir ve her birinin amacını yanlış anlayabilirsiniz. Bununla birlikte, Sezgisel Yeme felsefesine alıştıktan sonra, süreçle yeniden bağlantı kurmanız gerektiğinde bu yönergeler hızlı ve kolay bir referans olabilir.

ADIM I— İLKE BIR: DIYET ZIHNIYETINI REDDEDIN

Size hızlı, kolay ve kalıcı kilo verme konusunda boş bir umut veren diyet kitaplarını ve dergi makalelerini atın. Yeni bir diyetin işe yaramadığı ve tüm kiloları geri aldığınız her seferinde kendinizi başarısızmış gibi hissetmenize neden olan yalanlara kızabilirsiniz. Yeni ve daha iyi bir diyetin köşede pusuya yattığına dair küçük bir umudun bile oyalanmasına izin verirseniz, Sezgisel Yeme'yi yeniden keşfetme özgürlüğüne sahip olmanızı engeller.

1. Hayatınızın geri kalanında diyet yapmaktan vazgeçmek için kesin bir taahhütte bulunun. Diyet yapmanın geleceğinizde olduğuna dair en ufak bir düşünceye, söze veya ümide tutunduğunuz sürece, Sezgisel Yiyen olma yeteneğinizi sabote edersiniz.
2. Tüm kalori sayaçlarınızı, eski diyet kitaplarınızı ve makalelerinizi atın.
3. Arkadaşlarınız en yeni moda diyet hakkında konuştuğunda ya da diyetle ilgili bir TV reklamı ya da dergi makalesi gördüğünüzde, doğabilecek heyecana kapılmaktan kaçının. Bunun yerine, derin bir nefes alın ve yiyecek ve yeme hakkında yeni bir düşünce ve duygu tarzına bağlı olduğunuzdan ve diyetin bu yeni sürecin bir parçası olmadığından emin olun.
4. Başkalarının size ne yiyeceğinizi, ne zaman yiyeceğinizi veya ne kadar yiyeceğinizi söylemesine izin vermeyi reddederek yiyecek sınırlarınızı koruyun. Başkalarının kilonuz ve vücudunuz hakkında yorum yapmasına izin vermeyerek vücut sınırlarınızı koruyun.
5. Asi hissettiğinizi veya bilinçsizce yemeye başladığınızı fark ederseniz, bu reaksiyonu tetikleyen diyet düşüncesine ve diyet kurallarına hâlâ bağlı kalıp kalmadığınızı veya herhangi bir dış sınır tarafından bombardımana tutulup tutulmadığınızı görmek için kendinize bakın. işgalciler

2. Adım—İkinci İlke: Açlığınızı Onurlandırın

Vücudunuzun biyolojik olarak yeterli enerji ve karbonhidratla beslenmesini sağlayın. Aksi takdirde, aşırı yemek için birincil dürtüyü tetikleyebilirsiniz. Aşırı açlık anına ulaştığınızda, tüm ılımlı, bilinçli yeme niyetleri gelip geçici ve alakasız olur. Bu ilk biyolojik sinyali onurlandırmayı öğrenmek, kendinize ve yiyeceğe olan güveni yeniden inşa etme aşamasını hazırlar.

1. Mide guruldaması veya guruldaması, hafif bir baş ağrısı, zihinsel odaklanma eksikliği, huysuzluk, enerji eksikliği gibi açlık yaşadığınızı gösteren en küçük ses veya duyguyu dinlemeye başlayın.
2. Biyolojik açlığınızı fark ettiğiniz anda yemek için zaman ayırın.

3. Bu en temel sinyali ihmal ederseniz ve aşırı acıkırsanız, gerçekten ne yemek istediğinizi veya ne zaman doyduğunuzu belirlemeniz çok zor olacaktır. "Açlığı Keşfetme Ölçeğinde" "3" veya "4" ile yemeye başlamayı deneyin.
4. Uzun süre açlık sinyalleri hissetmiyorsanız, her üç ila dört saatte bir

yemek yemeyi deneyebilirsiniz. Zamanla vücudunuz düzenli beslenmeye alışacak ve size güvenilir açlık sinyalleri vermeye başlayacaktır.

5. Hasta veya stresliyseniz, açlık sinyallerinin körelebileceğini unutmayın. Açlık hissetmeseniz bile o günlerde vücudunuzu beslemeniz önemlidir.

6. Hazır olun—yiyecek alışverişi yapmak, yemek pişirmek veya önceden hazırlanmış yiyecekleri almak ve atıştırmalıklar ve hatta beslenme çantasına koymak veya arabada taşımak üzere yiyecek toplamak için zaman ayırdığınızdan emin olun. Bu sayede vücudunuzun verdiği sinyallere saygı gösterir ve ihtiyaçlarınızı karşılayabilirsiniz.

3. Adım—Üçüncü İlke: Yemekle Barış Yapın

*Ateşkes ilan edin, yemek savaşını durdurun! Kendinize yemek için koşulsuz izin verin. Kendinize yapamayacağınızı veya yapmanız gerektiğini söylerseniz*7 belirli bir yiyeceğe sahip olmak, kontrol edilemeyen isteklere ve sıklıkla aşırı yemeye dönüşen yoğun yoksunluk duygularına yol açabilir. Sonunda yasak yemeğinize "teslim" olduğunuzda, yemek o kadar yoğun bir şekilde deneyimlenir ki, genellikle Son Akşam Yemeği'nin aşırı yemesine ve ezici bir suçluluk duygusuna yol açar.

1. Gerçekten sevdiğiniz her şeyi yemek için kendinize koşulsuz izin verin. Avokadoyu duygusal olarak marulla ve şeftali turtasını şeftaliyle eşdeğer yapın.

2. Kendinize istediğinizi yiyebileceğinizi söyleyerek, ancak yiyecek seçimleriniz hakkında suçlu düşünceler beslemeye devam ederek kendinize "sahte izin" vermekten kaçının. İşe yaramayacak!

3. Size çekici gelen hiçbir gıdadan kendinizi mahrum etmeyin.

4. Bu yemeği yerken vücudunuzun nasıl hissettiğini ve dilinizin ne kadar tatmin edici olduğunu gözlemleyin. Bellek bankanız için bu deneyimleri zihinsel olarak not edin.

5. Yemek yemek isteyebileceğinizi düşündüğünüz tüm yiyeceklerden bol miktarda bulundurun. (Sarf azaldığında stoklayın.)

4. Adım—Dördüncü İlke: Gıda Polisine Meydan Okuyun

1.000 kalorinin altında yemek yediğin için "iyi" ya da bir parça çikolatalı

pasta yediğin için "kötü" olduğunu belirten düşüncelere yüksek sesle "HAYIR" diye bağır. Gıda Polisi, diyetin yarattığı mantıksız kuralları izler. polis karakolu ruhunuzun derinliklerine yerleşmiştir ve hoparlörü olumsuz sözler, umutsuz sözler ve suçluluk uyandıran iddianameler haykırır.Gıda Polisini kovalamak, Sezgisel Yeme'ye geri dönmede kritik bir adımdır.

1. Çarpık yiyecek, diyet ve yeme düşüncelerinizi ve mitlerinizi tanımlayın. Onları atın ve gerçekle değiştirin.
2. Zararlı düşünceler söyleyebilen yıkıcı sesleri dinleyin:

- **Gıda Polisi**sesi sert ve eleştireldir ve diyet zihniyeti tarafından yönlendirilir. Medyayı, ebeveynleri ve akranları dinleyerek uyarılabilir. Yiyeceklerle ve vücudunuzla olan ilişkiniz ile savaş halinde olmanızı sağlar.
- **Beslenme Muhbiri**ses yargılayıcıdır ve Gıda Polisi ile işbirliği yapar. Diyetinizi haklı çıkarmanıza yardımcı olacak beslenme gerçeklerini verir.
- **Diyet Asi**Ses kızgındır ve sezgisel yeme sinyallerinizi ve vücudunuzla ilgili duygularınızı barındıran özel alana giden sınırı aşan istilacılara tepki olarak doğar. Bazı yıkıcı yeme davranışlarına neden olurken aynı zamanda özerkliğinizi korur.

3. Sizi zor zamanlardan geçirebilecek ve yeme ilişkinizi daha rahat hale getirebilecek yardımcı sesleri geliştirin:

- **Gıda Antropoloğu**ses tarafsız gözlemlerden alıntı yapıyor.

Ne yemek istediğinize, ne zaman yemek istediğinize ve ne kadar yemeniz gerektiğine dair seçimler yapmanıza yardımcı olmak için yemek dünyanızla ilgili düşüncelerinizi ve eylemlerinizi not eder. Ayrıca bu düşünceleri hafıza bankanıza kaydedebilir, böylece gelecekte ihtiyaç duyulduğunda kolayca erişilebilir olacak ve yeme kararları vermenize yardımcı olacaktır.

- **Yetiştirici**Sesi yumuşak ve naziktir ve bu süreçte sizi destekleyen yatıştırıcı ve güven verici ifadeler sağlar.
- **Asi Müttefik**Ses, Diet Rebel sesinden gelişir ve yemek yeme alanınızı işgal eden herkese karşı sınırlarınızı korumanıza yardımcı olur.
- **Beslenme Müttefiki**sesi, Gıda Polisi sürgüne gönderildiğinde Beslenme Muhbiri sesinin yerini alır. Gizli bir diyet gündemi olmadan sağlıklı beslenme ile ilgilenir.
- **Sezgisel Yiyen**ses içgüdüsel tepkilerinizi söyler. Bu sesle doğdunuz ve

size yemek yemenizle ilgili yalnızca sizin bilebileceğiniz mesajlar ve cevaplar veriyor. Ayrıca, yalnızca sizin verme hakkınız olan kararlar almanıza yardımcı olur.

4. Aşağıdaki irrasyonel inançlara ve çarpık düşüncelere dayanan olumsuz iç konuşmalara dikkat edin:

- İkili düşünme - ya hep ya hiç, siyah-beyaz tarzında düşünme.
- Mutlakıyetçi düşünme—bir davranışın ikinci bir davranışı kesinlikle etkileyip kontrol edeceğine inanan büyülü düşünce.
- Yıkıcı düşünme - abartılı düşünme.
- Kötümser düşünce veya "Kupanın Yarısı Boş" - belirli bir durumun en kötü senaryoda görüldüğü yer.
- Doğrusal düşünme—düz bir çizgide düşünme, değişkenlere izin vermeme, nihai sonuçlara odaklanma.

5. Olumsuz kendi kendine konuşmayı, rasyonel düşünmeye dayalı olumlu kendi kendine konuşma ile değiştirin. Rasyonel düşünmenin bazı örnekleri şunları içerir:

- Grinin içinde yaşamak - ılımlı düşünceler, siyah ve beyaz değil.
- İzin verici düşünceler ve ifadeler.

- Doğru, abartılı olmayan düşünceler.
- "Kupanın Yarısı Dolu" düşünceleri—en iyi durum senaryosunu yaratmak.
- Süreç odaklı düşünme—sondan çok araçlara öncelik vererek sürekli değişime ve öğrenmeye odaklanın.

ADIM 5—PRINEIHE FIVE:FUUNESS'INIZI HISSEDIN

Artık aç olmadığınızı söyleyen vücut sinyallerini dinleyin. Rahatça tok olduğunuzu gösteren işaretleri gözlemleyin. Bir yemeğin veya yemeğin ortasında durun ve kendinize yemeğin tadının nasıl olduğunu ve mevcut tokluk seviyenizin ne olduğunu sorun.

1. Tokluk sinyallerinize dikkat edin. Ancak unutmayın, bunu yapmanın

tek yolu kendinize koşulsuz yemek yeme izni vermektir. Doyduğunuzda durabilmek için, acıktığınızda tekrar yiyebileceğinize kesinlikle inanmalısınız.

2. Açlığınızı onurlandırdığınızdan emin olun. Aşırı açsanız, yemek yeme aciliyetiniz, tokluk sinyallerinizi fark etmede büyük zorluk yaratacaktır. Aynı şekilde, gerçek açlık ortaya çıkmadan önce yemeye başlarsanız, tokluk sinyalleriniz susacaktır - muhtemelen mideniz yerine diliniz tarafından yönlendirileceksiniz.

3. Yiyecekleri ziyan etmekten korktuğunuz için tabağınızdaki her şeyi bitirmeniz gerektiği fikrini bir kenara bırakın. Fazladan yemek yemek, onu atmak yerine vücudunuza ve ruhunuza çok daha fazla zarar verebilir.

4. Tokluğu tanımlamanıza yardımcı olması için bilincinizi artırın.

• Dikkatinizi dağıtmadan yemeyi deneyin, böylece yemeğiniz sırasında tam olarak orada olabilirsiniz.

• Bir yemeğin veya atıştırmanın ortasında durun ve tokluk seviyenizi kontrol etmek için bir mola verin. Bu, yemeyi bırakma taahhüdü değil, vücudunuzu ve tat tomurcuklarınızı kontrol etme taahhüdüdür.

—Tat kontrolü yapın. “Yemeğin tadı nasıl? Beklentilerinizi karşılıyor mu? Damak zevkinizi tatmin ediyor mu? Yoksa sadece orada olduğu için mi yemeye devam ediyorsunuz?”

—Tokluk kontrolü yapın. Rahatça doyduğunuzu belirtmek için midenizin size verdiği sinyallere dikkat edin. “Açlık veya tokluk seviyem nedir? Hala aç mıyım? Açlık gidiyor mu? Kendimi doyumsuz mu hissediyorum? Tatmin olmaya mı başlıyorum?”

—"Doluluk Keşif Ölçeği"nde "6" veya "7" seviyesinde durma alıştırması yapın.

• Son Isırık Eşiğini Belirleyin. Bu bitiş noktasıdır. Bilirsin ki yemeğin ağzındaki lokması son lokmadır. İlk başta bunu yapamazsanız endişelenmeyin, sonunda sezgisel hale gelecektir. Bu noktada durmanız gerektiği için hayal kırıklığına uğradıysanız, unutmayın, açlığınız geri geldiğinde bu yemeği veya başka bir yemeği tekrar yiyebilirsiniz. Yemek yemek, zaten tok olmaktansa, rahat bir şekilde acıktığınızda daha tatmin edicidir. Şimdi durarak kendinize bir hediye veriyorsunuz.

• Çatalınızı ve bıçağınızı tabağınıza koyarak veya tabağınızı biraz ileri doğru hareket ettirerek ısırma eşiğine ulaştığınızı kendinize somut bir şekilde ifade edin.

• Artıkları restorandaysanız paketlenmesi için sunucuya verin veya evdeyseniz buzdolabına koyun.
• Size daha fazla yiyecek dayatılıyorsa, ev sahibinize veya hostenize kesin bir şekilde “hayır, teşekkür ederim” deyin. “Hayır” deme hakkınız var.

5. Öğünleriniz için bol miktarda yiyecek bulundurduğunuzdan emin olun. Kendinize çok az yemek verirseniz, asla tatmin veya tok hissetmezsiniz. "Çok fazla" yiyeceğe ihtiyacınız yok ama "çok az" yiyecek bu süreci sabote edecektir.
6. Bir miktar madde içeren yiyecekleri seçin. Pirinç keki ve çiğ sebzeler gibi sadece “havalı yiyecekleri” seçerseniz, yanlış bir tokluk hissi yaşarsınız ve çok çabuk tekrar acıkırsınız. Kendinizi "gerçek yiyecek" ile besleyin.

ADIM 6—ALTINCI İLKE: MEMNUNIYET FAKTÖRÜNÜ KEŞFEDIN

Japonlar, sağlıklı yaşam hedeflerinden biri olarak zevki teşvik etme bilgeliğine sahiptir. Zayıf ve sağlıklı olma öfkemizle, çoğu zaman varoluşun en temel armağanlarından birini, yemek yeme deneyiminde bulunabilen zevk ve tatmini gözden kaçırırız. Davetkar ve elverişli bir ortamda gerçekten istediğinizi yediğinizde, aldığınız zevk, kendinizi tatmin olmuş ve memnun hissetmenize yardımcı olan güçlü bir güç olacaktır. Bu deneyimi kendinize sağlayarak, "yeter" diye karar vermek için çok daha az yemek yemeniz gerektiğini göreceksiniz.

1. Yemeğinizden zevk almak için kendinize izin verin. Yemeğiniz ne kadar zevkliyse, yeme deneyiminizden o kadar fazla tatmin alırsınız. (Ne kadar tatmin olursanız, o kadar az yeme ihtiyacı duyarsınız - özellikle de bu yiyeceğin asla yasaklanmayacağını biliyorsanız.)
2. Yemek yemeyle ilgili aşağıdaki duyumlara dikkat ederek gerçekten ne yemek istediğinizi anlayın:

- Tat—tatlı, tuzlu, tuzlu, ekşi veya acı
- Doku—sert, gevrek, pürüzsüz, kremsi, vb.
- Aroma—tatlı, buruk, hafif vb.
- Görünüm—renk, şekil, göze hitap eden vb. ■■
- Sıcaklık—sıcak, soğuk, buzlu, ılıman

- Hacim veya doldurma kapasitesi - havadar, hafif, yoğun

3. Yemek yemeyi bitirdiğinizde vücudunuzun nasıl hissedebileceğini düşünün;

- Seçiminizden fiziksel olarak memnun kalacak mısınız?
- Yoğun bir yiyecek sizi daha sonra rahatsız bir şekilde tok hissettirir mi, yoksa havadar bir yemek sizi boş hissettirir mi?
- Aşırı zengin bir yemek mide rahatsızlığına neden olur mu?
- Öncelikle tatlı bir yemek, kan şekerinizi bir rollercoaster yolculuğuna gönderir mi?

4. Yemek yeme ortamınızı keyifli hale getirin:

- Aşırı açken değil, hafifçe acıktığınızda yiyin.
- Yemeğinizi takdir etmek için zaman ayırın.
- Estetik bir ortam yaratın; güzel servis altlıkları, mumlar, renkli tabaklar, klasik müzik deneyin. Gürültü seviyesini düşük tutun.
- Yemek için oturun.
- Yemek yemeden önce birkaç derin nefes alın.
- Yemeğinizin tadını çıkarın.
- Mümkün olduğu kadar yavaş yemeye dikkat edin.
- Ağzınıza aldığınız her lokmayı tadın.
- Yemeklerinizde çeşitlilik sağlayın.
- Yemek yerken gerginlikten kaçının.

5. Yerleşmeyin. Zevksiz olanı ortadan kaldırın - sevmiyorsanız yemeyin ve seviyorsanız tadını çıkarın!

6. Yemeğin hala ilk günkü kadar lezzetli olup olmadığını yemeğin ortasında damak tadınızı kontrol edin.

7. Unutmayın, her zaman mükemmel olmak zorunda değildir; bazen yemekler sizin kontrolünüzde değildir. Doyurucu yemekler için önünüzde daha birçok fırsat var.

ADIM 7—YEDINCI İLKE:
YIYECEK KULLANMADAN DUYGULARINIZLA BAŞA ÇIKIN

Yiyecek kullanmadan sorunlarınızı rahatlatmanın, beslemenin, dikkatinizi dağıtmanın ve çözmenin yollarını bulun. Kaygı, yalnızlık, can sıkıntısı ve öfke hepimizin hayat boyu deneyimlediği duygulardır. Her birinin kendi tetikleyicisi vardır ve her birinin kendi yatıştırıcısı vardır. Yemek bu duyguların hiçbirini düzeltmez. Kısa vadede rahatlatabilir, dikkatinizi acıdan uzaklaştırabilir ve hatta sizi uyuşturup akşamdan kalma bir duruma sokabilir. Ama yemek sorunu çözmez. Herhangi bir şey olursa, duygusal bir açlık için yemek yemek, uzun vadede sadece daha kötü hissetmenize neden olur. Eninde sonunda duygunun kaynağıyla ve aşırı yemenin verdiği rahatsızlıkla uğraşmak zorunda kalacaksın.

£

1. Kendinize sorun: "Biyolojik olarak aç mıyım?" Cevabınız evet ise açlığınızı onurlandırın ve yiyin!
2. Kendinizi yiyecek ararken bulduğunuzda ancak biyolojik olarak aç olmadığınızı bildiğinizde, kendinize "Ben ne hissediyorum?" diye sormak için bir mola verin.

- Korkmuş, endişeli, kızgın, sıkılmış, incinmiş, yalnız, depresif misiniz? Yoksa mutlu musun, heyecanlı mısın, bir ödüle mi ihtiyacın var yoksa kutlamak mı istiyorsun?
- Duygularınızı tanımlamanıza yardımcı olması için, günlüğünüze yazarak veya bir kayıt cihazına konuşarak biraz sessiz zaman geçirin. Ya da başka biriyle duygularınızı paylaşmak daha kolaysa, iyi bir arkadaşınızı veya anlayışlı bir akrabanızı arayın. Hatta psikoterapistinizi veya beslenme terapistinizi aramanız gerekebilir. İletişim kurmanın daha kolay bir yoluysa e-postayı kullanın.

3. Sonra kendinize sorun, “Neye ihtiyacım var?

- Gerçekten uyumaya, sarılmaya, biraz entelektüel uyarıma vb. ihtiyacınız var mı? Gıda, bu ihtiyaçların hiçbirini uygun şekilde karşılamıyor.

4. İhtiyaçlarınızın karşılanması için "Lütfen yapar mısınız?" diye sorun. Bazen, ihtiyaçların karşılanması için, konuşmanız ve yardım istemeniz gerekir.

5. Gıda kullanmadan ihtiyaçlarınızı aşağıdaki şekillerde karşılayın:

- Köpük banyosu yaparak, dinlendirici müzik dinleyerek, masaj yaptırarak, yoga dersi alarak, kendinize çiçek alarak vb. kendinizi besleyin.
- Duygularınla ilgilen. Sizi neyin rahatsız ettiğini kabul edin. Duygularınızın ortaya çıkmasına izin verin. Bu, onları yiyecekle aşağı itme ihtiyacınızı azaltacaktır.
- Gerekirse, kendinize geçici bir dikkat dağıtma sağlayın. Zaman zaman duygulardan uzaklaşmak sorun değil ama bu amaçla yiyecek kullanmak zorunda değilsin. Bir film kiralamayı, sürükleyici bir kitap okumayı, müzik veya kasetten bir kitap dinlemeyi, bahçeyle uğraşmayı vb. deneyin.

6. Başa çıkmak için yiyecekleri kullanma döneminiz varsa, bunu hayatınızda dikkat edilmesi gereken bir şeylerin döndüğünü gösteren bir kırmızı bayrak olarak görün. Ne yaparsanız yapın, bu davranışınız için kendinizi suçlamayın. Çoğu insan bunu zaman zaman yapar, sadece bunu bir öğrenme deneyimi olarak kabul edin ve devam edin.

8. Adım—Sekizinci İlke: Vücudunuza Saygı Duyun

Genetik planınızı kabul edin. Ayakkabı numarası sekiz olan bir kişinin gerçekçi bir şekilde altı numaraya sığmayı beklememesi gibi, vücut numarasıyla aynı beklentiye sahip olmak da aynı derecede boş (ve rahatsız edici). Ama çoğunlukla, kim olduğun konusunda daha iyi hissedebilmek için vücuduna saygı duy. Gerçekçi değilseniz ve vücut şekliniz hakkında aşırı derecede eleştirelseniz, diyet zihniyetini reddetmek zordur.

1. Saçınız, beliniz, ayaklarınız veya burnunuz gibi vücudunuzun özellikle sevdiğiniz kısımlarını takdir edin.

2. Köpük banyoları yapın ve ovalarken yatıştırıcı hissettiren losyonlar ve kremler kullanın.

3. Vücudunuza dokunulma fırsatı veren masajlar, sarılmalar ve okşamalar alın.

4. Rahatla. Rahat iç çamaşırları satın alın. İltifat eden ve sizi sıkmayan giysiler satın alın.

5. Vücudunuzu çok büyük kıyafetlerle saklamayın.

6. Vücut kontrolü oyunundan çıkın. Kendinizi odadaki herkesle karşılaştırmayı bırakın. Kendinizi takdir etmenizi engeller ve daha fazla vücut memnuniyetsizliği için bir tuzaktır. Hatta diyete geri dönmek için bir cazibe yaratabilir.

7. "Büyük Etkinlik" için taviz vermeyin. O özel kıyafeti sıkıştırmak için "diyet yapma" baskısına yenik düşmeyin; bu yalnızca geri tepecektir.

8. Vücuda saldırmayı bırak. Kusurlu vücut bölgelerinize her odaklandığınızda, daha fazla öz-bilinç ve beden endişesi yaratır. Vücudunuz hakkında aşağılayıcı yorumlar yaptığınızı duyduğunuzda, bu yorumları nazik vücut ifadeleriyle değiştirin.

9. Kendini tartmayı bırak. Sadece vücudunuzdan hoşnutsuz hissetmenize neden olabilir.

10. Vücut çeşitliliğine saygı gösterin, özellikle sizinkine.

11. Genetik yapınız konusunda gerçekçi olun. Vücut tipinizi kabul edin ve sürekli olarak sezgisel sinyallerinizi dinlediğinizde ve kişisel bakım uyguladığınızda vücudunuzun doğal ağırlığında dengeleyeceğini bilin.

12. Kendinize karşı anlayışlı olun. Duygularınızla başa çıkmanın başka bir yolunu bilmediğiniz halde yemek yemeyi kullanan biriyseniz veya diyet zihniyetinin kurbanı olduysanız, normal vücut ağırlığınızdan daha uzun olabileceğiniz gerçeğine saygı gösterin. Kendinize karşı nazik olun ve bu faktörler hakkında çok az seçeneğiniz olduğu için vücudunuzun olduğu yerde olduğunu kabul edin.

9. Adım—Dokuzuncu İlke: Egzersiz—Farkı Hissedin

Militan egzersizi unutun. Sadece aktif ol ve farkı hisset. Egzersizin kalori yakma etkisinden ziyade, vücudunuzu hareket ettirmenin nasıl hissettirdiğine odaklanın. Egzersiz yapmaktan nasıl hissettiğinize odaklanırsanız, örneğin enerji dolu, hızlı bir sabah yürüyüşü için yataktan kalkmak veya uyku alarmını çalmak arasında fark yaratabilir. Uyandığınızda tek amacınız kilo vermekse, bu genellikle o anda motive edici bir faktör değildir.

ve >

1. Egzersiz engellerini aşın:

• Sahip olabileceğiniz herhangi bir egzersiz direncinin ardındaki tüm nedenleri keşfedin. Çocukken alay edilmek, otoriteye isyan etmek, yeterince ince bir vücuda sahip olmadığı için korkutulmuş hissetmek vb. Nedenleri olabilir.

• Nasıl hissettirdiğine odaklan. Egzersiz öncelikle iyi hissetmek içindir. Öyle olur ki, kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, başa çıkmak için yiyecekleri o kadar az kullanmanız gerekir. Ayrıca size daha fazla enerji, genel bir esenlik havası, güçlenme hissi ve daha sağlıklı bir uyku verebilir.

• Egzersizi kilo kaybından ayırın. Diyet yaparken egzersizin nasıl hissettirdiğini gösteren bandı silin. Muhtemelen size hem egzersiz yapmak hem de kendinizi iyi hissetmek için gereken enerjiyi verecek kadar kalori veya karbonhidrat almıyordunuz.

• Kendinize bakmanın, şimdi kendinizi iyi hissetmenin ve daha sonraki yaşamda sağlık sorunlarını önlemenin bir yolu olarak egzersize odaklanın.

• Aşağıdaki gibi egzersiz akıl oyunlarına kapılmayın:

—*h's-Değer-Değer-Değil Tuzağı*- yani, belirli bir süre sürmezse buna değmeyeceğini hissetmek.

—*Kanepe-Patates Reddi*—meşgul olmak fiziksel aktivite ile aynı şey değildir.

—*Yedek Vakit Olmayan Tuzak*—öncelik vermeyi öğrenin.

—*Eğer-I-Don't-t-ter-lt-Doesn't-Say Tuzağı*—fiziksel zindelik, titiz egzersizler anlamına gelmek zorunda değildir.

2. Günlük yaşamda aktif olun. Egzersizi kullanışlı ve eğlenceli hale getirin:

• Arabanızı varış noktanızdan birkaç blok öteye park edin, böylece gününüze biraz yürüyüş katabilirsiniz.

• Asansörü kullanmak yerine merdivenleri çıkın.

• Yeterince yakın oturuyorsanız bisiklete binin veya işe yürüyerek gidin.

• Seyahat ederken yanınıza yürüyüş ayakkabısı veya atlama ipi alın. Egzersiz yapma imkanı olan otelleri seçmeyi düşünün.

3. Egzersizi eğlenceli hale getirin.

- Voleybol (yazın plaj voleybolu), voleybol, basketbol, futbol veya tenis gibi bir takım sporu yapmayı düşünün.
- Etrafınızda başkalarının olması sizi motive edecekse bir spor salonuna katılın.
- Bir koşu bandı veya başka bir ev egzersiz ekipmanı satın alın ve film veya ilginç programları bantlayıp izleyebilmeniz için önüne bir TV ve VCR veya DVD oynatıcı koyun. Kasetten müzik veya kitap dinlemek de egzersizi daha eğlenceli hale getirebilir.
- Birlikte yürüyüş yapabileceğiniz bir egzersiz partneri bulun. Konuşmak ve yürümek yürüyüşü daha keyifli hale getirebilir.

4. Egzersizi tartışılmaz bir öncelik haline getirin.
5. Egzersiz yaparken rahat olun.
6. Diyetten kaybedilen kasları yeniden inşa edebilmek için kuvvet antrenmanı ekleyin.
7. Dinlenmeyi hatırla. Egzersiz haftanızda kendinize dinlenme günleri ayırdığınızdan emin olun. Tükenmişliği önlemenin yanı sıra kaslarınıza yenilenme ve onarım şansı verir.

10. Adım—Onuncu İlke: Sağlığınızı Önemseyin—Gentie Nutrition

Kendinizi iyi hissetmenizi sağlarken sağlığınızı ve damak zevkinizi onurlandıran yiyecek seçimleri yapın. Sağlıklı olmak için mükemmel bir diyet yemeniz gerekmediğini unutmayın. Aniden bir besin eksikliği çekmezsiniz veya bir atıştırmalıktan, bir öğünden veya bir gün yemek yemekten kilo almazsınız. Önemli olan zaman içinde tutarlı bir şekilde ne yediğinizdir; Önemli olan mükemmellik değil ilerlemedir.

1. Yiyecek bilgeliğinin ilkelerini düşünün: çeşitlilik, ölçülülük ve denge. Egzersizde olduğu gibi, beslenmeyi kendinizi iyi hissetme pasaportunuz olarak kabul edin.
2. Metabolizmanızı besleyin. Acıktığınızda yemek yiyerek gün boyunca yeterli yakıt alarak metabolik ateşinizi artırdığınızdan emin olun.
3. Lif içeriği için bol miktarda tam tahıl, meyve ve sebze ve fasulye yiyin, böylece sindirim sisteminiz iyi çalışır. Ayrıca vitaminler, mineraller ve

fitokimyasallar için bir güç merkezidirler.

4. Hücre onarımı ve hormon, enzim, saç, tırnak vb. üretimi için yeterli miktarda protein tüketin, ancak çok fazla değil.

5. Bol miktarda karbonhidrat ve yeterli kalori tüketin ki proteininiz protein kaynağı olarak kullanılabilsin ve enerji kaynağı olarak yakılmasın.

6. Kemiklerinizi güçlü tutmak için yeterli miktarda kalsiyum almak için yeterli miktarda süt ürünü alın.

7. Sindirime yardımcı olmak, kabızlığı önlemek, yeterli kan hacmine sahip olmak ve böbreklerinizi temizlemek için bol su için.

8. Yağ alımınızı yönetirken şu ilkeleri göz önünde bulundurun:

- Ölçülü miktarda yağ alın:
  — tokluğu teşvik etmek için.-
  - beyin hücreleri de dahil olmak üzere hücre duvarlarının inşasına yardımcı olmak için. (
  -yağda eriyen vitaminlerin emilmesi için.
  - hormon üretimi için.
- Çok fazla yağ alırsanız, yağların bir kısmını kaybetmeden veya yoksun hissetmeden nasıl azaltabileceğinizi keşfedin.
- Mümkün olduğunda daha sağlıklı yağları seçin.•
- Yağlı yediğinizde buna değdiğinden emin olun. Tadını alabildiğinizden emin olun!

9. Sağlığınızı zevk ve memnuniyetle dengelemek için bazı oyun yiyeceklerine izin verin. Kendinizi iyi hissetmek için “90-10” formülünü uygulayın - yiyecek seçimlerinizin çoğunu fiziksel sağlık için, bazıları ise basit zevk için yapın.

10. Yağsız tuzağa kanmayın. Yağsız, kalorisiz veya besleyici yoğun anlamına gelmez. Bu yiyecekler, aşırı miktarda şekere sahipken, besin maddelerinde sınırlı olma eğilimindedir. Yağsız yiyecekler genellikle az yağlı yiyecekler kadar tatmin edici değildir. Ayrıca düşük kaloriliymiş gibi bir yanılsama yaratırlar ve siz farkına varmadan aşırı tüketime yol açarlar.

11. Yemek kaidesinden inin. Mükemmel olmak zorunda değilsin. Sağlığınızı, damak zevkinizi ve insanlığınızı onurlandırın.

Bu yönergeler, bu kitabın bölümlerini özetlemektedir. Tıpkı bu kitaptaki

hiçbir şeyin mutlak olmadığı gibi, bunların sunulma sırası da mutlak değildir, diyet yapmaktan vazgeçmek dışında. Bu ekin başında önerdiğimiz gibi, bunları tarif kartınız olarak kullanın. Ancak, yemeğinizi yazılı tariften pişirirken doğaçlama yapabileceğiniz gibi, bu yönergeler konusunda yaratıcı olun. Size uygun olanı kullanın, isterseniz ekleyin ve uymayanları atın. Sonuç olarak, içgüdülerinize güvenin - yemek yerken rahat hissetmek ve kendinizi diyet hapishanesinden kurtarmak için sezgisel yeteneklerinizi kullanın.

Referanslar

Bölüm I, Diyeti Dibe Vurmak

İlişkili basın. ABD'de Sigara Kullanımındaki Uzun Düşüş Sona Erdi. Orange County Register, California, 2 Nisan 1993.

Levine, S. Kendini İnce Dumanla. Sorunlar Üzerine Yaz (1994): 29-31.

Wiseman, C„ ve ark. Zayıf olmak için artan baskı: Televizyon reklamlarında diyet ürünlerinin 19 yılı. Yeme Bozuklukları: Tedavi ve Önleme Dergisi 1, 1(1993):55.

Bölüm 2. Ne Tür Yiyicisin?

Berg, F. Kilo Kaybının Sağlık Riskleri. Hettinger, ND: Sağlıklı Yaşam Enstitüsü, 1993.

Birch, LL Çocuklar için yemek yeme: Görgü kuralları yeterli mi? Gastronomi Dergisi 7, 1(1993): 19-25.

----------. Çocukların yiyecek kabul modellerinde deneyimin rolü.*Amerikan Diyetisyenler Derneği Dergisi*87, 9 eki (1987);5-36.

Birch, LL, Johnson, SL, Andresen, G., Peters, JC ve Schulte, MC Küçük çocukların enerji alımının değişkenliği. New England Journal of Medicine 324(1991):232.

Suçluluk yemek. Obezite ve Sağlık 6, 2(1992):43.

Forbes, GB Çocuklar ve Yiyecek—Kaosun Ortasında Düzen. New England Journal of Medicine 324(1991):262.

Gallup Organizasyonu. Gallup Diyet ve Sağlık Konusunda Kamuoyu Araştırması. American Dietetic Association/International Food Information Council için hazırlanmıştır. Princeton, NJ: Gallup Organizasyonu, Ocak 1990.

Hill, A. J„ ve Robinson, A. Diyet endişelerinin dokuz yaşındaki kızların davranışları üzerinde işlevsel bir etkisi vardır. İngiliz Klinik Psikoloji Dergisi 30 (1991):265-67.

Satter, E. Bir uygulayıcıdan Leann Birch'in araştırması üzerine yorumlar. Journal of the American Dietetic Association 87,9 eki (1987):5—41.

----------. *Çocuğunuza Nasıl Yedirirsiniz... Ama Çok Fazla Değil.* Palo Alto, Calif,: Bull Publishing, 1987, s. 6.

Uyarı: Diyeti Çocukların Erişemeyeceği Bir Yerde Tutun. Tufts Üniversitesi Diyeti <fc Beslenme Mektubu11, 10(1993):3... .

Chapter 5. İlke 1: Diyet Zihniyetini Reddedin

Associated Press (Washington). Vitamin satıcısı para cezası ödeyecek. AP Online, 29 Nisan 1994, Berdanier, CD ve McIntosh, MK Kilo kaybı—kilo alımı: Bir kısır döngü. Bugün Beslenme 26, 5(1991):6.

Berg, FM Kilo Kaybının Sağlık Riskleri. Hettinger, ND: Sağlıklı Yaşam Enstitüsü, 1993.

Blackbum, G.L„ ve ark. Ağırlık döngüsü: İnsan diyet yapanların deneyimi. American Journal of Clinical Nutrition 49(1989): 1105.

----------. Aşırı kilolu yetişkinlerde ağırlık döngüsü neden ve nasıl durdurulur? *Yeme Bozuklukları İncelemesi*4,1 (1993): 1.

Ciliska, D. Diyetin Ötesinde. New York, NY: Bmnner/Mazel, 1990.

Foreyt, JP ve Goodrick, GK Diyet Yapmadan Yaşamak. Houston, Tx.: Harrison, 1992.

----------. Diyet Yapmadan Kilo Yönetimi. *Bugün Beslenme* Mart/Nisan (1993):4.

Gallup Organizasyonu. Kadınların Sağlık ve Zindelik Konusunda Bilgi ve Davranışları. American Dietetic Association ve Weight Watchers için yapılmıştır, Haziran 1993.

Garrow, JS Obezite tedavisi. Lancet 340(1992):409-13.

Goodrick, GK ve Foreyt, JP Neden obezite tedavileri uzun sürmüyor? Amerikan Diyetisyenler Derneği Dergisi91,10(1991): 1243.,

Grodner, M. Sonsuza kadar diyet: Kronik diyet sendromu. Journal of Nutrition Education 24, 4(1992): 207-10.

Hartmann, E. Zihindeki Sınırlar. Yeni Bir Kişilik Psikolojisi. New York, N,Y,: Basic Books, 1991.

Hill, AJ ve Robinson, A. Diyet endişelerinin dokuz yaşındaki kızların davranışları üzerinde işlevsel bir etkisi vardır. British Journal of Clinical Psychology 30(1991);265-■67.

Katherine, A, Sınırlar — Senin Bittiğin ve Benim Başladığım Yer. Park Ridge, III.: Parkside Publishing, 1991.

Kem, PA ve ark. Çok obez insanlarda kilo kaybının adipoz dokulu lipoprotein lipazın aktivitesi ve

ekspresyonu üzerindeki etkileri. New England Journal of Medicine 322, 15(1990): 1053—59.

Ulusal Araştırma Konseyi. Diyet ve Sağlık. National Academy Press, Washington, DC, 1989.

Polivy, J. ve Herman, CP Undieting: İnsanların diyet yapmayı bırakmasına yardımcı olan bir program. Uluslararası Yeme Bozuklukları Dergisi 11,3(1992):261-68.

Rodin, J. ve ark. Ağırlık döngüsü ve yağ dağılımı. Uluslararası Obezite Dergisi I4(1990):303-I0.

Wilson, GT Kısa vadeli psikolojik faydalar ve kilo vermenin olumsuz etkileri. NIH Teknoloji Değerlendirme Konferansı: Gönüllü Kilo Verme ve Kontrol Yöntemleri, 30 Mart-1 Nisan 1992.

Wooley SC ve Gamer, DM Obezite tedavisi: Yanlış umudun yüksek maliyeti. Journal of the American Dietetic Association 91, 10(1991):! 248.

Yanovski, SZ Anorektik ajanlar obezite için sihirli mermi midir? editoryal. Aile Hekimliği Arşivleri 2(1993)1025-27.

Chapter 6. İlke 2: Açlığınızı Onurlandırın

Birch, LL, Johnson, SL, Andresen, G., Peters, JC ve Schulte, MC Küçük çocukların enerji alımının değişkenliği. New England Journal of Medicine 324(1991):232.

Boyle, MA ve Zyla, G. Kişisel Beslenme, 2. baskı. St. Paul, Minn.: West Publishing Co., 1992, s. 77, 217.

Drott, C. ve Lundholm, K. Kalorik kısıtlama mekanizmalarının kardiyak etkileri ve potansiyel tehlikeler. Uluslararası Obezite Dergisi 16(1992):481 -86.

Franchina, JJ ve Siank, KL Gıda uyaranlarının görünür yokluğunda yoksunluğun tükürük akışı üzerindeki etkileri. İştah 10(1988): 143-47.

Gamer, D. M„ ve Garfinkel, PE (eds). Anoreksiya ve Bulimia için Psikoterapi El Kitabı (bölüm 21). New York, NY: Guilford, 1985.

Leibowitz, S. Beyin nöropeptidi Y: Endokrin, metabolik ve davranışsal süreçlerin bir bütünleştiricisi. Beyin Araştırma Bülteni 27(3-4)(1991):33-7.

Marano, H. Kimya ve özlem. Psikoloji Bugün Ocak-Şubat. (1993):31.

Nicolaidis, S. ve Even, P. Açlık ve tokluğun metabolik sinyali ve bunun farmakolojik manipülasyonu. Uluslararası Obezite Dergisi 16, ek 3(1992):531—41.

Polivy, J. ve Herman, CP Normal yemenin teşhisi ve tedavisi. Journal of Consulting and Clinical Psychology 55, 5(1987):635-44.

-- -------. Diyet ve tıkınırcasına yeme, nedensel bir analiz.*Amerikalı Psikolog*Şubat (1985): 193-201,

Scrimshaw, NS Kıtlık olgusu. Yıllık Beslenme İncelemesi 7(1987):1-21.

Wolf, N. Güzellik Efsanesi. New York, NY: Çapa, 1991, s. 179-217.

Chapter 7. İlke 3: Yemekle Barış Yapın

Baldwin, AL Çocuk Gelişimi Teorileri, 2. baskı. New York, NY: John Wiley, 1980.

Berk, LE Çocuk Gelişimi, 3. baskı. Boston, MA.: Allyn & Bacon, 1994.

Erikson, EH Tamamlanan Yaşam Döngüsü: Bir İnceleme. New York, NY: WW Norton, 1982.

Herman, C. P ve Polivy, J. Ölçülü Yeme. Stunkard'da, A. Obezite. Philadelphia, PA.: WB Saunders Co., 1980, s. 208-225.

Larson, Ennette, MS, RD Kişisel iletişim. NIH, Phoenix, Arizona için araştırma diyetisyeni, 25 Mayıs 1994,

Loro, AD ve Orleans, CS Obezitede aşırı yeme: Davranışsal analiz ve tedavi için ön bulgular ve kılavuzlar. Bağımlılık Yapıcı Davranışlar 7(1981): 155-66.

Miller, PH Gelişim Psikolojisi Teorileri. New York, NY: WH Freeman, 1993.

Mydans, S. 8 geleceğe veda ediyor: Küflü hava, hamamböcekleri ve karıncalar. New York Times, 27 Eylül 1993, p.Al.

Ogden, J. ve Wardle, J. Yiyeceklere karşı bilişsel ve duygusal tepkiler. Uluslararası Yeme Bozuklukları Dergisi 10, 3(1991);297-311.

Satter, E. Çocuğunuza Nasıl Yemek Yedirirsiniz... Ama Çok Fazla Değil. Palo Alto, Kaliforniya: Bull Publishing, 1987.

Seamon, JG ve Kenrick, DT Psychology, 2. baskı. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall, 1994.

Chapter 8. İlke 4: Gıda Polisine Meydan Okuyun

Tavuk dönerken. Tufts University Diet and Nutrition Letter 11, 11(1994); 1,

Berne, E. İnsanların Oynadığı Oyunlar. New York, NY,: Grove Press, 1964.

Ellis, A. ve Harper, R.A, A New Guide to Rational Living. Kuzey Hollywood, Kaliforniya: Wilshire Kitap Şirketi, 1975.

Gıda Suçluluğu. Utne Reader Kasım-Aralık. 1993, s. 53-67.

Hiser, E. Tereyağı şartlı tahliye edildi, margarin dolduruldu. İyi Beslenme Kasım-Aralık. (1993): 104.

King, GA, Herman, CP ve Polivy, J. Diyet yapanlar ve yapmayanlarda gıda algısı. İştah 8(1987): 147-58.

Seid, RP Never Too Thin. New York, NY: Prentice-Hall, 1989.

Chapter 9. İlke 5: Doluluğunuzu Hissedin

Bray, GA Obeziteye Besin Dengesi Yaklaşımı. Bugün Beslenme 28,3(1993); 13-18.

De Castro, JM İnsanlarda gıda alımının fizyolojik, çevresel ve öznel belirleyicileri: Bir yemek

modeli analizi. Fizyoloji ve Davranış 44(i98&):65}-59.

--------- . İnsanların spontan besin alımının ve yemek kalıplarının haftalık ritimleri.*fizyoloji*dr Behavior 50(1991):729-38.

Chapter 10. İlke 6: Memnuniyet Faktörünü Keşfedin

Anderson. SL Japon diyet yönergelerine bir bakış. Journal of the American Dietetic Association 90, 11(1990): 1527-28.

Visser, M. Pasta yemek ve yemek üzerine. Gastronomi Dergisi 7, I (1993):5-17.

Wisniewski, L., Epstein. LH ve Caggiula, AR Gıda değişikliğinin tüketim, haz ve tükürük salgılama üzerindeki etkisi. Fizyoloji ve Davranış 92, 52(1992):21 -26.

Bölüm IL İlke 7: Yiyecek Kullanmadan Duygularınızla Başa Çıkın

Amow, B., Kenardy, J. ve Agras, WS Obezler arasında aşırı yeme: Tanımlayıcı bir çalışma. Journal of Behavioral Medicine 15, 2(1992): 155-70.

Barnett, R. İştah ve yemek. Gastronomi Dergisi 7, 1(1993):59-72.

Boyle, MA ve Zyia, G. Kişisel Beslenme, 2. baskı. St. Paul, Minnesota: West Publishing Co., 1992, s.214.

De Castro, JM ve Brewer. EM İnsanlar tarafından öğünlerde yenen miktar, mevcut insan sayısının bir güç fonksiyonudur. Fizyoloji ve Davranış 51(1991):121-25.

De Castro, JM Süre ve boyutun sosyal olarak kolaylaştırılması, ancak insanların kendiliğinden yemek alımının oranı değil. Fizyoloji ve Davranış 47(1990):! 129-35.

-- -------. İnsanların spontan besin alımının ve yemek düzeninin haftalık ritimleri.*Fizyoloji ve Davranış*50(1991):729-38.

Goldman, SJ, Herman, C. P ve Polivy, J. Bir sosyal modelin yeme üzerindeki etkisi açlıkla hafifliyor mu? İştah 17(1991): 129-40.

Heatherton, TF, Herman, C. P ve Polivy, J. Sıkıntının yeme üzerindeki etkileri: Ego katılımının önemi. Journal of Personality and Social Psychology 62, 5(1992):801-3.

Herman, C. P ve Polivy, J. İştah kontrolünde psikolojik faktörler. Beslenmede Güncel Kavramlar 16(1988):41—51.

Herman, C. P, Polivy, J., Lank, CN ve Heatherton, TF Kaygı, açlık ve yeme davranışı. Journal of Anormal Psychology 96, 3(1987):264-69.

Hill, AJ, Weaver, CFL ve Blundell, JE Yiyecek özlemi, diyet kısıtlaması ve ruh hali. İştah 17(1991): 187-97.

Morton, CJ Kilo kaybının sürdürülmesi ve nüksetmenin önlenmesi. Frankie, RT ve Yang, M. Obezite ve Kilo Kontrolünde. Rockville, MD: Aspen Yayıncıları, 1988.

Ogden, J„ ve Wardle, J. Yemeğe karşı bilişsel ve duygusal tepkiler, uluslararası Yeme

Bozuklukları Dergisi 10, 3(1991):297-311.

Polivy, J„ Herman, CP, Hackett, R. ve Kuleshnyk, I. Kendine dikkatin ve halkın dikkatinin kısıtlanmış ve kısıtlanmamış deneklerde yemek yeme üzerindeki etkileri. Journal of Personality and Social Psychology 50, 6(1986): 1253-60.

Weissenburger, J., Rush, AJ, Giles, DE ve Stunkard, AJ Depresyonda kilo değişimi. Psikiyatri Araştırması 17(1986):275-83.

Chapter 12. İlke 8: Vücudunuza Saygı Duyun

Yılın Diyet Kazananları ve Günahkarları. İnsanlar Haftalık. 10 Ocak 1994.

Elite Modeling Agency ile sözlü iletişim. New York, NY, 6 Eylül 1994.

Rodin, J. Vücut Tuzakları. New York, NY: William Morrow, 1992.

Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı (USDHH). Amerikalılar için Diyet Yönergeleri, 3. baskı. Ev ve Bahçe Bülteni, hayır. 232, 1990.

Wiseman ve ark. Kadınlarda zayıflığın kültürel beklentileri: Bir güncelleme. Uluslararası Yeme Bozuklukları Dergisi 11, 1 (1992): 85-89.

Chapter 13. 9. İlke: Egzersiz—Farkı Hissedin

Amerikan Spor Hekimliği Koleji. Pozisyon Standı: Sağlıklı yetişkinlerde kardiyorespiratuvar ve kassal zindeliği geliştirmek ve sürdürmek için önerilen egzersiz miktarı ve kalitesi. Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim 22 (1990):265-74.

Amerikan Spor Hekimliği Koleji. Basın bildirisi: Uzmanlar, Amerika'nın Fiziksel Hareketsizlik Salgını ile Mücadele için Yeni Öneriler Yayınlıyor, 29 Temmuz 1993.

Evans, B. ve Rosenberg. I. Biyobelirteçler: Kontrol Edebileceğiniz Yaşlanmanın 10 Belirleyicisi. New York, NY: Simon & Schuster, 1991.

Foreyt, JP ve ark. Serbest yaşayan yetişkinlerin obezitenin davranışsal tedavisine tepkisi: Yıpratma ve egzersize uyum. Davranış Terapisi 24 (1993):659-69.

Gavin, J. Egzersiz Alışkanlığı. Champaign, Hasta: İnsan Kinetiği, 1992.

Lemon, PWR ve Mullin, JP İlk kas glikojen düzeylerinin egzersiz sırasında protein katabolizması üzerindeki etkisi. Journal Applied Physiology: Respite Environ. Egzersiz Fiziği. 48,4(1980):624-29.

Miller, WC Alıştırması: Amerikalılar buna değmediğini düşünüyor. Obezite ve Sağlık Mart-Nisan (1994):29.

Pollock, ML ve ark. Usta sporcuların aerobik kapasitesi ve vücut kompozisyonu üzerine yaş ve antrenmanın etkisi. Journal of Applied Physiology 62 (1987):725-3I.

Tryon, WW, Goldberg, J, L. ve Morrison, DF Fazla kilo yüzdesi arttıkça aktivite azalır. Uluslararası Obezite Dergisi 16 (1992):591-95.

Chapter 14. 10. İlke: Sağlığınıza Saygı Duyun - Nazik Beslenme

Callaway, W. Lezzet ve sağlık yönetimi: Zamanı gelen bir birliktelik. Bugün Beslenme 27. 3(1992):37-42.

Parlama, SR ve ark. Çözünür lif ve serum lipidleri: Bir literatür taraması. Journal of the American Dietetic Association 94(1994):425-36.

Ledoux, S. Seçilmemiş bir Fransız popülasyonunda ergenler arasında yeme bozuklukları. Uluslararası Yeme Bozuklukları Dergisi 10, 1 (1991):81-89.

McCargar, LJ, ve diğ. Kadın hafif siklet kürekçilerde ağırlık bisiklet sürmenin fizyolojik etkileri. Kanada Uygulamalı Fizyoloji Dergisi 18, 3(1993):291-303.

Ulusal Araştırma Konseyi. Önerilen Diyet Ödenekleri. Washington. DC: Ulusal Bilimler Akademisi, 1989, s. 46-49.

Roth, G. Kompulsif Yemekten Kurtulmak. New York, NY: Bobbs-Menill. 1984, s.37.

Rozin, P. Yemek ve mutfak: Eğitim, risk ve zevk. Gastronomi Dergisi 7, 1(1993):111-20.

Schardt, D. Fitokimyasallar: Kansere karşı bitkiler. Beslenme Eylem Sağlık Mektubu 21, 3(1994):!.

Stacey, M. Tüketilen: Wfty Amerikalılar Yiyecekleri Seviyor, Nefret Ediyor ve Korkuyor. New York, NY: Simon & Schuster, 1994.

Kentsel, N., ve ark. Kadın sağlığı denemesinde kadınlar arasında az yağlı bir diyetin sürdürülmesiyle ilgili korelasyonlar. Önleyici Tıp 21(1992):279-91.

USDA. İnsan Beslenme Hizmeti. USDA'nın Gıda Rehberi Piramidi. Ev ve Bahçe Bülteni, hayır. 249, Nisan 1992.

USDHH. Sağlıklı İnsanlar 2000. Bugün Beslenme 25, 6(1990):29-39.

dizin

mutlakiyetçi düşünce, 115-16,257,,
hava gıda, 131
öfke, 146, 148. 153, 158, 161,215, 261-62
anoreksiya nervoza, 4, 12, 177.214-19, 238-43
  hikayeler ve kısa hikayeler, 216-19. 222, 225-35
  tedavisi, 215-16, 219,226, 228-35, 238-41
kaygı, 253
  yeme bozuklukları ve, 220, 230, 234-35, 241
  duygusal yemede, 154, 159, 261-62
  egzersiz ve, 191.241

fasulye, 200, 203-5, 231.266
büyük olaylar:
  yeme bozuklukları ve. 225, 234
  vücuduna saygı duymak ve, 172-74,263
btngeing, xix-xx, 2, 29, 172, 214-16, 245
  yeme stilleri ve, 11-13, 16
  duygusal yeme ve, 148, 155
  Sezgisel Yeme ilkelerinin nasıl uygulandığı, 239—41
  ve yemekle barışmak, 22, 74, 76-78, 88-89, 255
  diyet zihniyetini reddetmek ve, 43, 49-50, 55
  kendi kendine konuşma ve, 111-12, 114-15 üzerine öyküler ve kısa öyküler, 218-21.224'ün işlenmesi, 215-16, 238-41
biyoloji, 182, 238, 246
  yeme stilleri ve, 12, 14
  yeme sesleri ve, 103, 105-6. 108
  duygusal yeme ve, 154-56, 159
  dolgunluk ve, 67, 124, 127, 129. 131
  diyetin dibine vurmak ve, 7, 34
  açlık ve, 7, 21,26, 34-35, 59-60, 62-64,67-73, 127, 141—42. 148, 151, 155-56, 159, 254,262
  ve yemekle barışma, 75-76, 80 diyeti reddetme zihniyeti ve, 48-49, 52 doyum faktörü ve, 141-42, 148 ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 34—37 beden, bedenler, beden imajı, xiv, 20, 117. 163-82, 246
  diyet zihniyeti ve, 27, 42-43.46-49,52-54, 56-58, 172, 254,263-64

çeşitliliği, 175-76
  yeme bozuklukları ve, 171, 176-77, 215-16, 218.220, 223-28, 230-31, 233-34, 236.241
  yeme stilleri ve, 9-11, 16-17
  egzersiz ve, 165, 181-82, 185-86, 191-92, 264
  yiyecek ve. 164, 167-68, 171, 177, 179, 255
  dolgunluk ve, 122, 126-27,170-71, 258

beden, bedenler, beden imajı (devamı) diyete
basıp alt ve, 1-3, 6 açlık ve, 35, 59, 63-67, 69-71, 170, 173, 255
beslenme ve, 29, 196, 198-99, 203, 207, 2İ1
hakkında olumlu ve olumsuz düşünceler, 174-75
saygı, xix, 27-28, 163-80, 241, 263-64
memnuniyet faktörü ve, 137, 260
ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 34-39
ağırlık ve, 27, 164-67, 169-73, 175-80
vücut değerlendirme araçları, 170
vücut kontrolü oyunu, 170-72, 263
can sıkıntısı, 151, 160,215,261-62
Düzenleme için Sınır Modeli
Yemek yemek, 67-68
rüşvet, 152
bulimia, 4, 12,60, 171,214-15,218-24
Sezgisel Yeme ilkelerinin nasıl uygulandığı, 239-41
219-24, 233-35'in işlenmesi, 215, 218, 221-22, 224 ile ilgili hikayeler ve kısa hikayeler, 233-35, 239—41

kafein, 4
kalsiyum, 200.203, 205, 266
kalori, diyet yapanların algısı, 82
kanser, 185, 200-201,204, 206, 208-9
esaret davranışı, 79
karbonhidratlar, 74, 96, 112, 227
yeme bozuklukları ve, 231.241
egzersiz ve, 181-83,265
dolgunluk hissi ve, 130-32
açlık ve, 63-66, 70, 254
beslenme ve, 198-99, 204, 266
Dikkatli Yiyenler, 9-11, 14, 17
Düello Yapan Diyetçiler Vakası, 171-72
yıkıcı düşünme, 117, 257
hücre teorisi, 66
Kaotik Bilinçsiz Yiyenler, 12, 17
kolesterol, xvii, 94, 160, 185
beslenme ve, (94. 197, 204, 210 giyim, 168-70, 172-73, 225, 263)
konfor:
duygusal yeme ve, 148-49.261 egzersiz ve, 190.266
vücuduna saygı duymak ve, 168-70, 172, 263
bağlantılılık, 154-55 bilinçli yeme, 125-29, 131
*Ayrıca bakınız*aşırı bilinç
başa çıkma, 13, 41, 104
yeme bozuklukları ve 215.221-22, 226, 229, 231,236-38. 241
duygusal yeme ve xx, 26-27, 30,33, 36-39, 146-63,167-68, 221,226, 229, 236-37. 241.249, 251.261-64
vücudunuza saygı ve, 167-68, 177 ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 30. 32-33, 36-39
kanepe-patates reddi, 186-87,265 karşı
düzenleme etkisi, 81-82
Covey, Stephen, 47-48, 51
istek 2, 112, 249
karbonhidratlar için, 63-64
yeme sesleri ve, 104-5 açlık ve, 60,63-64
ve yemekle barışma, 22, 74-76, 79. 85-86, 89, 255
reddeden diyet zihniyeti ve, 45-47,49
memnuniyet faktörü ve, 25, 133-35
kristalleşme, 36-37

süt ürünleri, 200. 204-6, 209-10, 266
depresyon, 50, 60, 154, 233, 262
Depresyon dönemi yeme, 79-80 yoksunluk, 143,249-50 yeme bozuklukları ve, 217-19
duygusal yeme ve, 147-48 ve yemekle barışma, 75-80, 82-84, 86, 255
beslenme ve. 206-7, 209, 211-12 diyabet, xviii, 185, 200, 206 ikili düşünme. 113-15, 257 diyet bağı, 41-42
diyet zihniyeti, 7, 29-30, 37, 114, 163,206
vücut ve 27,42-43,46-49, 52-54, 56-58, 172,254, 263-64
diyet geçersiz ve, 41-42
yeme bozuklukları ve, 50, 239
egzersiz ve, 44-46, 57, 182, 185
tokluk hissi ve, 49, 52, 128 yemek ve,

21,43-17, 52-57. 81,254 açlık ve, 44-46,52,54, 56-57, 71-73
diyet yapmama zihniyetine karşı,, 57 son
bir diyet tuzağı ve, 42-43 sözde diyet ve 46
reddetme, 19-21,27, 29.40-58, 253-54, 263
özellikleri ve düşünme. 50-54
Diyet Asiler, 96-97, 100-101, 104-8,256
diyetler, diyet:
boşluk etkisi, 2-4,9,76-80, 82. 86
tarafından yapılan hasar, 16, 48-50
ikilemi, 42, 46-47
beklentiler ve gerçeklik, 32
xiv, xvii-xix, 1, 3-4, 6, 21, 29, 34,41,43,46,48, 50-51,54,112 hatası. 181-82,219.245, 253
mali durumu, xvii, 42, 169
dibe vurmak ve. 1-7, 33-34,40,42
Sezgisel Yeme vs., 31-32, 105
ömrü, 3
paradoksu, 4-7
ilgili istatistikler. xvii, 2, 5, 12,49, 60, 93, 154
araçları, 54-58
bilinçsiz, 8-9.99
yo-yo, 12, 14,20,49, 172
sindirim, 63, 154
dikkat dağıtma, dikkat dağıtma, 128.258
duygusal yeme ve, 148-49, 159-60, 261-62

sağlıksız ye ya da öl mesajları, 16-19 yeme bozuklukları, xv, 12, 214-44
gövde ve, 171, 176-77,215-16,218, 220, 223-28, 230-31, 233-34, 236, 241
anları tanımlama, 234-37
diyet zihniyeti ve, 50, 239
diyetin dibine vurmak ve, 4—6
Sezgisel Yeme ilkelerinin nasıl uygulandığı, 239—41
ve Sezgisel Yeme için hazırlık, 238-39
kaynaklar, 242-44
hikayeler ve kısa hikayeler, 216-38
tedavisi, 215-16, 218-19, 221 -22, 224-41, 243
yeme stilleri, 8-20, 30, 39, 250 açlık ve, 12,14-15, 18, 60,71 özet, 17-18
yeme sesleri, 96-109, 248
ortaya çıkışı ve evrimi, 105-9 duygular ve, 100-103, 106, 150
Gıda Polisi ve, 23, 96-101, 103-4, 106-8, 256-57
dolgunluk ve. 102, 105, 109, 125 negatif, 96-101, 103-8,120-21, 256
pozitif, 96, 98-109, 113, 120-21, 256-57
vücuduna saygı duymak ve, 171-72
öz farkındalık ve, 120-21 kendi kendine konuşma ve, 107, 113-
özeti, 106
Duygusal Bilinçsiz Yiyenler, 13, 18 duygular, duygusal yeme, xviii-xx, 33-43, 245-46
yararları ve sakıncaları, 160-61
sürekliliği, 148-50
uğraşmak, 158-59
yeme bozuklukları ve, 214-16,219-22, 224-29, 232, 234,236-38, 241
yeme stilleri ve, 11-13, 18
yeme seslerikum, 100-103, 106, 150
yemek ve, xx, 22,26-27, 30, 33, 36-39, 75-76,80-81,84-91, 146-63, 167-68, 221 , 226, 229, 236-37,241, 249, 251,261-64
diyete dibe vurmak ve, 1-2, 34 açlık ve, 26-27, 35, 59-60,67, 73, 146, 148,150-51,153-56,159, 262
diyet zihniyetini reddetmek ve, 20,40-43, 48-50, 53-54, 58
duygular, duygusal yeme (devam) vücuduna saygı ve, 167-68, 177, ISO, 264
kendi kendine konuşma ve, 109-20
ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 33-39
tetikleyicileri, 150-55, 157
enerji, 8, 26
yeme bozuklukları ve, 215-16, 224, 231, 234
egzersiz ve, 28, 181-82, 184-85, 188, 264—65
açlık ve, 21-22, 59, 62-68, 71, 254
beslenme ve, 203, 211, 266

diyet zihniyetini reddetmek ve, 44, 48-49, 56-57
heyecan, 152
egzersiz yapmak. 28-29,43, 96, 137, 160, 163,
181-92, 198, 203, 249, 264-66
gövde ve, 165,181-82, 185-86, 191-92, 264
engelleri aşmak, 183-88, 264
diyet zihniyeti ve, 44-46, 57, 182, 185
yeme bozuklukları ve, 218-22, 224, 226, 241
nasıl hissettirdiğine odaklanmak, 184, 186
eğlenceli olarak, 189, 192, 265
açlık ve, 28, 60
yaşam boyu bağlılık, 183-84, 188-91
akıl oyunları ve, 185-88, 265
devredilemez öncelik olarak, 189-90, 266
yeniden dayanak, 191-92.266
ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 33, 39
kendine bakmanın bir yolu olarak, 185, 188, 191
ağırlık ve, 28, 181, 185, 191-92,252, 265
keşif, 34-36

yağ:
yeme bozuklukları ve, 231.241
beslenme ve, 29, 197, 207-13, 267
korku, korkular, 94, 194, 245
yeme bozuklukları ve, 215, 217-19, 223, 226, 228, 231-32, 234-35,238, 240
duygusal yeme, 150, 159,262
ve yemekle barışma, 84, 86-91
memnuniyet faktörü ve, 135-36
kendi kendine konuşma ve, 110-11
elyaf, 200-201,204, 209, 266
yiyecek, yiyecekler, 19-23, 110-21,245-46
hakkındaki inanç ve düşünceler, 110-20,240 beden ve, 164, 167-68, 171, 177. 179.
255
ve Sezgisel Yeme hakkında sık sorulan sorular ve cevaplar, 249-52
mahrumiyet kurulumu ve. 75-76
diyet zihniyeti ve, 21,43-47, 52-57, 81, 254
yeme bozuklukları ve, 215, 218, 222-26, 228-31,233-41
yeme stilleri, 8-17, 19
yeme sesleri ve, 98-105, 107
duygular ve. xx, 22, 26-27, 30, 33. 36-39, 75-76. 80-81.84-91, 146-63, 167-68, 221.226, 229, 236-37.241, 249.251.261-64
egzersiz ve. 182, 264
dolgunluk ve, 37, 79-80, 123-32. 258-59
diyetin dibine vurmak ve, 1-4. 7, 34 açlık ve 21,59-68. 72-73. 77. 80, 86, 89-91,254-55
ile barışmak. 22-23, 35, 37, 74-91,96, 124, 167. 205-6, 222, 226, 235, 237, 240, 251.255-56
ve diyet yapma olasılığı, 80-84 ribaund
yeme ve. 76-80. 86, 89 memnuniyet faktörü ve, 25, 133-45,260-61 tat alma, 140-41
kendi kendine konuşma ve, 110-16, 120
şehvetli nitelikleri, 138-41
ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 30, 32, 34-39
dayanma gücü ile. 131-32
ve koşulsuz yemek yeme izni, 84-91.255
çeşitliliği, 142-43 ayrıca beslenmeye bakın
Gıda Antropologları, 96, 98. 102-8, 113, 125, 256-57
Gıda Polisi, xx, 4, 164, 248 zorlu, 23,92-121.240, 256-58 yeme sesleri ve, 23,96-101, 103—4, 106-8, 256-57
öz farkındalık ve. 120-21
kendi kendine konuşma ve, 109-12
yemeyi unutma ve mesajlar, 52-53, 107
meyve ve sebzeler, 200-204, 206, 231, 266
hayal kırıklığı, 174, 249
yeme bozuklukları ve, 228.238
duygusal yemede, 153, 156 tokluk, xv, xx
gövde ve, 122,126-27, 170-71, 258 ve genel sorular ve cevaplar
Sezgisel Yeme Hakkında, 249-50 Diyet Zihniyeti ve, 49, 52. 128 Yeme Bozuklukları ve, 215-16,222, 226, 235, 238, 236. 240
yeme stillerive, 12, 15, 18

yeme sesleri ve, 102, 105, 109, 125
duygusal yeme ve, 149-50, 154 faktörü, 129-32
duygu, 24, 37, 122-32, 141, 170, 240, 258-59
yemek ve, 37, 79-80, 123-32,258-59 açlık ve, 67-69, 71, 122-24, 126-27, 129-32, 258-59
beslenme ve, 208, 211
rahat tokluğun farkına varmak ve, 124-26, 128-29
memnuniyet faktörü ve, 132, 137, 141 ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 33-34, 36-37

tahıllar, 199-200, 204,206, 209, 266
suçluluk, xviii, xx, 67
ve Sezgisel Yeme hakkında sık sorulan sorular ve cevaplar, 248, 250 yoksunluğa karşı, 82-84
yeme bozuklukları ve, 236-37
yeme stilleri ve, 9, 14, 18-19
yeme seslerikum, 100, 102, 106
duygusal yemede, 147, 149, 161 egzersiz ve, 181-82, 191
Gıda Polisi ve, 23.92-93, 96, 100, 106
diyete dibe vurmak ve, 1-2,4 ve yemekle barışmak, 22-23, 74, 81-84, 86, 88, 90, 255 beslenme ve, 193 , 195, 198 diyet zihniyetini reddediyor ve. 21,46, 56-57
memnuniyet faktörü ve, 134, 137 ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 33, 35-36, 38

alışkanlık etkisi, 87
sağlık, 16-19, 121, 163.251
yeme bozuklukları ve, 231.236.241 yeme sesleri ve, 98-100, 106 egzersiz ve, 165, 185, 188, 191.222 onurlandırma, 29, 207, 211-12, 241, 266-67 ve yemekle barışma, 88-89 beslenme ve , 193-200, 206-8,211-13, 266-67
diyet anlayışını reddetmek ve, 48-49
vücuduna saygı duymak ve, 166-67, 172, 176-80
memnuniyet faktörü ve, 133-34, 260 kalp hastalığı, 18,49, 224, 227
egzersiz ve, 185, 188 beslenme ve, 200, 206, 208.212
açlık, xv, xviii, xx
gövde ve, 35. 59,63-67,69-71, 170, 173, 255
ve Sezgisel Yeme hakkında sık sorulan sorular ve cevaplar, 249-51
diyet zihniyeti ve, 44-46, 52, 54, 56-57, 71-73
yeme bozuklukları ve 215-16, 222, 226-27,229-30,232-33. 235-36, 238-39
yeme stillerive, 12, 14-15, 18, 60,71 yeme sesleri ve 99, 102-5, 108-9 duygular ve 26-27, 35, 59-60,67, 73, 146, 148, 150- 51, 153-56, 159, 262 egzersiz ve, 28.60
yiyecek ve. 21,59-68,72-73, 77, 80, 86, 89-91,254-55
Gıda Polisi ve, 96-97, 99
açlık (devam)
dolgunluk ve, 67-69, 71, 122-24, 126-27, 129-32, 258-59
diyete dibe vurmak ve, 7,34
onurlandırmak, 21-22, 26, 28, 35, 37-38, 59-73, 80, 86,91, 103-4, 118, 126, 129, 145, 156, 170, 238-39, 250-51, 254-55, 258
dinlemek, 69-70
ve yemeyi tetikleyen mekanizmalar, 62-68
beslenme ve, 71.266
ilkel, 61-62
memnuniyet faktörü ve, 137, 141-42, 145, 148, 261
kendi kendine konuşma ve, 114, 116, 118
ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 33-35, 37-38
hiper bilinç, 70,125, 139 ve Sezgisel Yeme aşamaları, 34-36

eğer-terlemezsem-sayılmaz-tuzak, 187-88, 265
Sezgisel Yiyenler, Sezgisel Yeme: uyanış, 37-38 özellikleri, 18 bağlılık, 245
hakkında sık sorulan sorular ve cevaplar, 248-52
nasıl gömülür, 16-19, 36 giriş, 14-16

genel bakış, 20-29
süreç olarak, 31-32
için hazırlık 238-39
aşamaları, 30-39, 100
araçları, 58
beklemek, 246-47
buna değmez tuzağı, 186, 265

Anahtarlar. Ansel, 59-61,75

son ısırık eşiği, 126-27, 129, 141.259
Son Akşam Yemeği, 3—4, 11.255
ve yemekle barışmak, 22, 74, 77-78
doğrusal düşünme. 119-20, 257
yalnızlık, 225, 232-34.261-62
dizginleri gevşetmek, 155
aşk, 153

öğünler, beslenme için. 205-6 metabolizması. 16, 130, 180, 245, 249
yeme bozuklukları ve, 216,218, 231, 234
egzersiz ve, 185, 190, 198
diyetin dibine vurmak ve, 3-4
açlık ve, 60,63,71
beslenme ve, 194, 198-99, 205, 266
diyet zihniyetini reddetmek ve. 40,49,57
kas, kaslar, 56-57
yeme bozuklukları ve, 218, 231
egzersiz ve, 182, 185, 190-91,203,266
açlık ve, 65-66 beslenme ve, 198.203

nöropeptit Y (NPY), 63-64, 219
boş zaman tuzağı, 187, 265
Besleyenler, 96,98, 103-9,120, 150, 257
besleyen, 157-58, 163,226,261-62 besleyen, 39, 60,93, 142, 175, 193-213, 251,262
yeme bozuklukları ve, 218,223-24,226, 228-29, 231-39, 241
yeme stilleri ve, 10, 12, 14, 19
yeme sesleri ve, 99-100, 106
nazik, 29, 198-211
yönergeleri, 199-206,211
sağlık ve, 193-200, 206-8, 211-13, 266-67
açlık ve, 71.266
ile barışmak, 196-98
ve yemekle barışmak, 88-89
ve yemekten zevk alma, 211-12
ve kendinizi yemek kaidesine koymak, 212-13, 267
çeşitlilik, ölçülülük ve denge, 195-96.266
Beslenme Müttefikleri, 96, 98-100, 104. 106. 108, 257
Beslenme Geri Sayımı, 199-200.205
Beslenme Anketi Yapanlar, 96-100, 104-8, 120, 256 itaat, 50, 52-54 zorunlu yeme, 129 hayatta bir kez yeme, 80 son bir kez yeme, 80 osteoporoz, 185, 203, 224 aşırı yeme, 4, 33,246 ve Sezgisel Yeme, 249-50 yeme bozuklukları ve, 215, 219-22, 225-26, 228-29, 232, 236-37 yeme stilleri hakkında sık sorulan sorular ve cevaplar. 12-13, 19 yeme sesi ve, 101, 103, 106, 108 duygusal yeme ve, 26, 146-47, 151-52, 154-55, 160, 162, 261 tokluk hissi ve, 124, 128 Yemek Polisi ve, 93, 97-98 açlık ve 21-22, 59, 61-62,64, 67-68, 72-73,254
ve yemekle barışmak, 22-23,74, 77-78, 80-82, 84, 86-88, 90
diyet zihniyetini reddetmek ve, 40,45-47, 49-50, 53-54
vücuduna saygı ve, 27, 173, 175
memnuniyet faktörü ve, 134, 143 kendi kendine konuşma ve, 113-14, 117-18

eşli yeme, 12,17
paradigma kaymaları, 47-58, 245
karamsar düşünce, 118-19, 257
fitokimyasallar, 201-2, 204, 266 oyun yemeği, 206-7, 231,236■ '
süreç odaklı düşünme, 119-20 erteleme, 151,

Profesyonel Diyet Yapanlar, 9-12, 14, 18
protein. 200, 203-4.206,231, 241,266 sözde yemek yeme izni, 87-88, 248, 255.
ceza, 148, 150.

öfke, 153
hazırlık, 33-34, 238-39
Asi Müttefikler, 96,98, 101, 104, 106. 108-9,

120, 257
ribaund yeme, 76-80, 86, 89, 219
Reddet-Bilinçsiz Yiyenler. 12-13, 17
Amerikan Masasını Sıfırlamak, 197-98 geri kalanı, 191-92. 266 ölçülü yemek yeme, 80-82 eve dönüş sendromu, 79 ödül, 152

memnuniyet faktörü, 132-45, 148, 249 ve sevmediğiniz yiyecekleri atmak, 143-44
keşfi, 25, 240, 260-61
yeme bozuklukları ve, 235, 240
mükemmellik ve, 144-45
zevk, 134—45, 260
ve gerçekten ne yemek istediğini, 136-37, 139-40
ölçekler, 54-56, 58, 170 sedasyon, 148-50
tahterevalli sendromu, 82-84 öz farkındalık, 120-21 kendini gerçekleştiren kehanet, 88
kendi kendine konuşma, 109-20, 257
özgüven, 89-90
duyusal tatmin, 148
toplum, sosyal etkiler, 52, 60-62, 105, 119, 134, 159, 237
ve Sezgisel Yeme hakkında sık sorulan sorular ve cevaplar, 249-50
yeme stilleri ve, 10, 13-14, 16
Gıda Polisi ve, 93-94, 107 Diyeti Dibe Vurmak ve, 3,6 Açlık ve, 61-62 Tokluk Hissetmek ve, 24, 130-31 Diyet Mantığını Reddetmek ve, 41-42, 45, 50
vücudunuza saygı duymak ve, 27-28, 168, 171, 175, 180
yatıştırıcı güç, 152-53 açlık, çalışmalar, 59-61
kuvvet antrenmanı, 190-91.266 stres, 246, 255
yeme bozuklukları ve, 221-22, 236-37, 240-41
Duygusal yemede 153-54, 162 egzersiz ve 184-85, 192.241 tatlı, 206-7, 251
tat, tat deneyimleri, 73,108,251, 266-67
yeme bozuklukları ve, 215, 235-36
duygusal yeme ve, 148, 151, 160 tokluk hissi ve, 122, 126, 128.258
ve yemekle barışmak, 85-86,91, 255
beslenme ve, 193, 197-98, 209-12, 267
memnuniyet faktörü ve, 136-44,148, 260-61
ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 34-35
gerginlik, 142, 261

koşulsuz yemek yeme izni:
ve tokluk hissi, 124,128, 258
ve yemekle barışmak, 84-91.255
ve memnuniyet faktörü, 136, 143
Bilinçsiz Yiyenler, 9-10,12-14, 17-18

İsraf Etmeyen Bilinçsiz Yiyenler, 13,17
su, 200, 204, 266
ağırlık, kilo kontrolü, xvii-xx, 19-23, 246-50
ve Sezgisel Yeme hakkında sık sorulan sorular ve cevaplar, 248-50, 252
yeme bozuklukları ve, 214, 216-39, 241
yeme stilleri ve 8-9, 11-12, 14-15, 20 yeme sesleri ve 99-101, 103, 107-8 duygusal yeme ve 146, 150-51, 154, 156-57, 160-61
egzersiz ve, 28, 181, 185, 191-92,252, 265
dolgunluk hissi ve, 122, 128
Gıda Polisi ve, 23, 93-94, 98, 107
diyetin dibine vurmak ve, 1-7, 33-34
açlık ve, 21-22, 59-63,65,73
ve yemekle barışmak, 78, 80-81, 84, 88-90
doğal sağlıklı 166, 172, 176-79, 241
beslenme ve, 29, 193, 195-96, 198-99, 204, 206
diyet zihniyetini reddetmek ve, 20-21, 40-47, 49-57, 253
vücudunuza saygı duymak ve, 27, 164-67, 169-73, 175-80,264
memnuniyet faktörü ve, 25, 134, 136-37, 145
kendi kendine konuşma ve, 110, 114-20
ve Sezgisel Yeme Aşamaları, 32-34, 36-39
ne halt etkisi, 80-81,83
Lütfen adım atar mısınız, 156-57

13,95$/19,95$

Yemek yemenin Zevklerini Yeniden Keşfedin ve Vücut İmajınızı Yeniden Oluşturun.

için övgü*Sezgisel Yeme*

"Sendoğduğunuz sağlıklı vücuda sahip olma hakkına sahipsiniz. Yiyecek saplantısını durdurun ve vücudunuzun size söylediklerini dinlemeyi öğrenin. Acıktığınızda yiyin ve aç olmadığınızda kendinizi doldurmayı bırakın.

Sezgisel Yeme'nin kendinizi hayal kırıklığına uğratmaktan kaçınmanıza yardımcı olmasına izin verin. Hayatınızı tamamen değiştirecek!"

—EMME, E!'nin Fashinn Emergency programının sunucusu ve Life's Little Emergencies kitabının yazarı

*"Sezgisel Yemek*yeme bozukluğu alanında hem klinisyenler hem de müşteriler için değerli bir kaynaktır."
—CAROLYNCOS TIN, Your Dieting Daughter ve The Eating Disorder Sourcebook kitaplarının yazarı

"Hem sağlam hem de destekleyici.. .Bu besleyici kitap, yasak yiyecekler ve en yeni en büyük diyet tadları diyarında yaşamaktan bıkan herkeste hevesli bir dinleyici bulacaktır."

— Publishers Weekly

Hepimiz oradaydık - aşırı yemek yediğimiz için, irade eksikliğimiz için, sonuncusu olması gereken başka bir diyette başarısız olduğumuz için kendimize kızdık. Ama sorun sen değilsin. Kurallara ve düzenlemelere vurgu yapan diyet, vücudunuzu dinlemenizi engellemiştir.

Önde gelen iki beslenme uzmanı tarafından yazılan Intuttive Eating, vücudunuzu aç bırakmak yerine beslemeye odaklanır, doğal kilo vermeyi teşvik eder ve olmanız gereken kiloyu bulmanıza yardımcı olur.

ÖĞRENMEK:*»Houdiyet zihniyetini sonsuza dek reddetmek*
•Nasıl Üç Yeme Kişiliğimiz yeme zorluklarımızı tanımlar
•Nasılaçlığı onurlandırmak ve tokluk hissetmek

Tatmin edici, sağlıklı yaşam üzerine şefkatli, düşünceli tavsiyelerle dolu olan bu yeni gözden geçirilmiş baskı, Sezgisel Yeme felsefesinin nasılolmakyeme bozukluğundan kurtulma yolunda güvenli ve etkili bir model.

EVE LY N TRIBOLE, MS, RD*(kapakta kaldıFotoğraf)* ile ödüllü kayıtlı bir diyetisyendir.AIrvine'de beslenme danışmanlığı uygulaması. Kaliforniya, yeme bozuklukları konusunda uzman. Milyonlarca kopya satan çok satan Sağlıklı Ev Tarzı Yemek Pişirme de dahil olmak üzere altı kitap yazmıştır. LifetimeTV.com'da beslenme uzmanı ve altı yıl boyunca Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin ulusal sözcüsüydü.

E LYSE RESCH, MS, RD,FADA,Beverly Hills, California'da yirmi yıldan fazla bir süredir beslenme terapisti olarak özel muayenehanede çalışıyor ve yeme bozuklukları, Sezgisel Yeme ve önleyici beslenme konularında uzmanlaşıyor. Sertifikalı bir çocuk ve ergen obezite uzmanı, Amerikan Diyetetik Derneği üyesidir ve aynı

C»rrr iiheii »f tbi vazarlar

-www.stmartlns.com

£ ST MARTIN S GRIFFIN

ISBN 0-312-32123-6
51395>
9 780312 321239

zamanda "Iftalthy Dining" yayınlarının danışma kurulundadır.

175 BEŞİNCİ CADDE. NEW YORK. NY 10010KANADA'DA HB FENN AND COMPANY TARAFINDAN DAĞITILIR. LTD. AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİNDE BASILMIŞTIR