

4 СЪПКИ КЪМ ЖИВОТ БЕЗ ДИЕТИ

Как да се отървем от мисленето за диети?

Съпка №3

ОТЪРВЕТЕ СЕ ОТ СРЕДСТВАТА НА ДИЕТУВАЩИЯ

Диетикът разчита на **външни сили** да регулират храненето му. Такъв човек се придържа към строг хранителен план, храни се по определено време и/или яде специфични (и измерени) количества, независимо дали е гладен, или не.

Диетикът **потвърждава напредъка отново спрямо външни показатели**, като например кантара, питайки се: „Колко кг. съм свалил?“, „Моето тегло покачва ли се, или спада?“ и т.н.

Време е да се отървете от тези диетични инструменти като започнете от **страхопочитанието към кантара!**

„Моля те, моля те, нека цифрите са...“

Това не е цитат на комарджия в Лас Вегас, а на повечето хора на диети. Друго общо нещо е, че **моленето за определена цифра** е точно толкова безполезно за комарджията, колкото и за диетика.

Не позволявайте на сутрешното претегляне да **определя вашето настроение** през останалата част от деня! Ироничното е, че и „лошите“ и „добрите“ цифри на кантара могат да отключат преяждане - независимо дали е **поздравително парти**, или **утешителна забава**.

Много фактори влияят на човешкото тегло, но не и на телесните мазнини.

Например, две чаши вода тежат 0,5 кг. Ако сте склонни да задържате вода или се подувате, кантарът лесно ще покаже повече килограми, **без да се е променяло това, което сте яли.** Но за изпълнения с вина диетик, последствията от водното тегло могат да изглеждат фатални.

Тук е важно да запомните златното правило: всеки път когато показанията на кантара скочат или спадат внезапно – обикновено това се дължи на промяна в нивото на течностите в тялото.

Много фактори влияят на задържането на вода - хормони, голям прием на сол и дори времето. Но **хроничните диетици** вярват, че **те** са сбъркали нещо.

По подобен начин загубата на един 1кг. тегло след аеробика не означава сваляне на цял килограм

мазнини. По-вероятно да е **загуба на вода** от изпотяването.

Хроничният диетик се разстройва от **покачването или непроменянето** на показанията на кантара. Кантарът **не влияе** върху състава на тялото - точно както претеглянето на парче пържола в месарския магазин не ви казва колко крехко е месото и какъв е съставът му.

Тегленето на кантара служи **само**, за да ви фокусира върху теглото ви!

Постоянното претегляне **не ви помага** с процеса на влизане в хармония с интуитивното хранене.

Постоянното претегляне не само ще ви фрустрира, но и ще пречи на прогреса ви.

Ако наистина сте решили да спрете да бъдете диетици и да се храните интуитивно, **най-добрият залог**, който можете да направите, е да спрете да се претегляте всеки ден!



ГЛЕДНАТА ТОЧКА НА ЕКСПЕРТА

Имали сме много пациенти, които се чувстват зле, защото са изяли допълнителен десерт през уикенда.

На следващия ден се претеглят и кантарът показва 300 гр. повече и те вярват, че това е еквивалент на покачване на мазнини. Обяснявам им, че е невъзможно от един десерт да качат 0,5 кг. Това най-често е водно тегло... Обратното също важи с пълна сила.

Тържествуващите диетици, които мислят, че са свалили 10 кг. за една седмица, могат да бъдат неприятно изненадани. Да, кантарът показва 10 кг. разлика, но по-важният въпрос е какъв вид тегло са свалили? Да загубиш 10 кг. мазнини за една седмица изисква огромен енергиен дефицит.

Тъжната реалност е, че човек губи много тегло от вода, обикновено за сметка на изтощаване на мускулите. Мускулът е съставен предимно от вода (над 70%). Когато едно

гладно тяло не получава достатъчно калории, то се самоизяжда, за да получи енергия. Основната директива на тялото е, че трябва да има достатъчно енергия, на каквато и да е цена – това е част от механизма за оцеляване.

Протеинът в мускулите се трансформира в ценна енергия за тялото. Когато една мускулна клетка е разрушена, водата се освобождава и в крайна сметка се отделя енергия.

Намалялата мускулна маса допринася за забавянето на вашия метаболизъм, защото мускулите са метаболитно активни тъкани.

Обикновено колкото повече мускули имаме, толкова по-бърз е метаболизмът ни. Това е една от причините, поради която мъжете изгарят повече калории от жените.

Healthit

Бъди Активен Винаги с нашето
безплатно мобилно приложение



В света на диетите, **личните граници се пресичат** на много нива.

Например, казва ви се **какво да ядете, колко и кога** да се храните. Тези решения трябва да са изцяло ваши, с уважение към **индивидуалната автономност** и **телесни сигнали**.

Колкото по-дълго спазвате ограниченията при храненето, толкова по-голямо е нарушаването на вашата свобода и, следователно, шансът да се разбунтувате.



ГЛЕДНАТА ТОЧКА НА ЕКСПЕРТА

Акът на бунтуването може да ви накара да се чувствате извън контрол, като в градска размирица.

Веднъж щом се отприщи хранителният бунт, интензивността му нараства, а това поддържа чувството за загуба на контрол и убеждението, че нямате воля.

В крайна сметка вие потъвате в чувства на съмнение в себе си и срам. Това, което започва като психологически здраво поведение, завършва с катастрофа. Накрая здравата връзка на храната и вашето тяло е саботирана, като резултат от защитата на вашата лична граница.

В тези ситуации, това която трябва да направите е да се **опълчите и смело да заявите своите мисли**. Например:

“Ти нямаш право да ми казваш колко да тежа!”

“Благодаря за съвета, но аз действам по своите правила.”