

Ενοχές

Οι γιορτές που πλησιάζουν είναι περισσότερο συνυφασμένες με το φαγητό από όλες τις άλλες.

Η απόλαυση του φαγητού είναι κοινός παρανομάστης για πολλούς ανθρώπους. Όμως πιθανά μερικοί θα παρατηρήσουν στον εαυτό τους ότι πέρα από την προσμονή της απόλαυσης του φαγητού να ανησυχούν και για το βάρος τους.

Οι γιορτές συνοδεύονται συχνά από ένα προσδοκόμενο άγχος των ενοχών σε περίπτωση που πάρουν κάποια κιλά την περίοδο αυτή.

Μερικοί στην προσπάθεια τους να αντιμετωπίσουν το προσδοκόμενο αυτό άγχος, προετοιμάζονται για τις γιορτές προγραμματίζοντας να χάσουν μερικά κιλά από πριν, πιστεύοντας πως έτσι θα επιτρέψουν στον εαυτό τους να φάει κάτι παραπάνω αποφεύγοντας έτσι το άγχος και τις ενοχές που δημιουργούνται όταν βγούν από το διατροφικό πρόγραμμα τους. Αυτό όμως σπάνια συμβαίνει και εγκλωβιζόμαστε στον φαύλο κύκλο «φαγητό-ενοχές».*

Ένας τρόπος για να σπάσουμε αυτόν τον κύκλο είναι συνοδευτικά με το να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε την συμπεριφορά της διατροφής μας με κάποιον ειδικό ή να προσπαθήσουμε να τροποποιήσουμε με μια ψυχο-εκπαιδευτική γνωσιακή προσέγγιση μέσα μας τις σκέψεις που κάνουμε για το φαγητό, το ιδανικό βάρος, την απόλαυση, για τον εαυτό μας, την κοινωνική κριτική, την προσωπική επιτυχία, τον έλεγχο των συναισθημάτων μας. Να μάθουμε να απολαμβάνουμε με μέτρο την ευχαρίστηση, χωρίς ακραίες στερήσεις, με σεβασμό στο σώμα μας αλλά και στον εαυτό μας, την προσωπικότητα μας.

Όταν η πρώτη σας σκέψη τις γιορτινές μέρες είναι:

«Αν το παρακάνω, θα αρχίσω δίαιτα από αύριο»

Τότε:

Διακόψτε αυτή την αυτόματη σύνδεση της απόλαυσης με την τιμωρία! Εμπιστευτείτε τον εαυτό σας, ακούστε την όρεξή σας.

Απολαύστε λίγο πιο αργά, ώστε να νιώσετε πότε χορτάσατε. Περιμένετε με ηρεμία και χωρίς πανικό και ενοχικούς μονολόγους πότε θα ξανανιώσετε πείνα. Αν νομίζετε ότι το παρακάνετε με μία τροφή, μην τη δαιμονοποιείτε. Η όρεξη γι' αυτή θα σταματήσει από μόνη της κάποια στιγμή. σε slow motion Οι ενοχές συνήθως έχουν ως αποτέλεσμα να τρώμε βιαστικά, στα κλεφτά, χωρίς να καταλαβαίνουμε τι και πόσο. Διακόψτε αυτή τη διαδικασία, επιβραδύνοντας αντί να βιάζεστε, απολαμβάνοντας αντί να καταπίνετε, εστιάζοντας σε αυτό που τρώτε και στην ευχαρίστηση που σας δίνει.

□ Η εξισορρόπηση της σκέψης, του συναισθήματος και πώς αυτά επηρεάζουν την διατροφική μας συμπεριφορά είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να βγούμε από τον φαύλο κύκλο αλλά και να διατηρήσουμε ένα επιθυμητό βάρος κερδίζοντας ένα υγιεινό τρόπο ζωής χωρίς να στερούμαστε τις «μικρές απολαύσεις» της καθημερινότητας.

□ Απολαμβάνουμε τις γιορτές με τους αγαπημένους μας και όχι με τις διατροφικές μας συνήθειες.