

# Τι σημαίνει τρώω ενσυνείδητα;

## Intuitive eating

♥□□□Πως μπορούμε να μάθουμε να τρώμε σωστά φροντίζοντας ταυτόχρονα την ψυχική μας υγεία αλλά και την υγεία του σώματος μας !?□

□Ξέρουμε με δεδομένα ότι το 97% των διαίτων αποτυχαίνουν.

□Συχνά το αποτέλεσμα είναι όχι μόνο να πάρουμε πίσω το βάρος που έχουμε χάσει αλλά να πάρουμε πίσω και παραπάνω.

□Η συνειδητή διατροφή εστιάζει στην παρατήρηση των εσωτερικών ενδείξεων του σώματος μας όπως είναι η πείνα η πληρότητα και οι λιγούρες!

## □Μερικές βασικές αρχές του Intuitive Eating!

□Αρνούμαστε την φιλοσοφία της δίαιτας!

□Θέτουμε στόχους που δεν σχετίζονται με την απώλεια βάρους!

□Κάνουμε ειρήνη με το φαγητό!

□Τιμάμε και ακούμε την πείνα μας!

□Νιώθουμε το αίσθημα του κορεσμού!

□ Αντιμετωπίζουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα χωρίς τη χρήση φαγητού!

□ Ανακαλύπτουμε το αίσθημα της απόλαυσης του φαγητού!

□ Σεβόμαστε το σώμα μας!

□ Αντιστεκόμαστε στην Κουλτούρα της δίαιτας που πολύ συχνά θα εμφανίζεται με αρνητικές σκέψεις!

□ Βάζουμε την άσκηση στη ζωή μας όχι επειδή θα μας βοηθήσει να χάσουμε βάρος αλλά επειδή μας κάνει να νιώθουμε ευεξία και χαρά!

□Βοηθούμε το σώμα μας να νιώθει καλά με τροφές που μας αρέσουν και μας θρέφουν χωρίς αυστηρούς κανόνες!

□Ζητήστε την βοήθεια ενός διαιτολόγου για να σας κατευθύνει σωστά□

.

□□□□□□□□□□□□□□□□

□2007-2019 Evelyn Tribole | The Original Intuitive Eating  
Pro