

In loc de inceput... sa trecem la actiune!

Nu maine, peste doua luni sau peste cinci ani, ci azi. A venit momentul sa stai fata in fata cu... **TINE**, sa-ti acorzi importanta 100% si sa inviti schimbarea sa-si faca loc in viata ta - in relatia cu mancarea si in relatia cu tine insuti.

12 idei care sa te ajute in demersul tau

1. Mancarea este prietenul tau. Asta, pentru ca te tine in viata, iti da energie, iti ofera placerea gustului (ce zici de un tort de ciocolata cu portocala confiata si nuci caramelizate?).

Dar **nu te baza** pe acest prieten ca sa-ti rezolve problemele! Nu el este cel de care ai nevoie atunci cand te certi cu partenerul pentru ca nu vrea sa te duca la film sau sa-ti ofere o seara romantica.

2. Nu da vina pe mancare atunci cand te ingrasi! Nu este nici chiar vina ta. Schimbarea pe care trebuie sa o faci in acest caz nu este legata doar de dieta sau de exercitii fizice, ci in primul rand de... sufletul si de psihicul tau. **Orice schimbare corporala trebuie sa fie intotdeauna precedata de o schimbare la nivel psihic.** Asta, pentru ca orice provocare nutritionala, insemnand chiar si cateva kilograme in plus, ascunde un mesaj despre tine, despre ce e in sufletul tau, despre lucruri pe care le-ai

dat uitarii, despre nemulțumiri, trăiri, vise, dorinte, sperante! Nu fugi de acest mesaj! Incearca sa-l intelegi si sa inveti lectia de viata care-ti este data.

3. Kilogramele in plus sunt un mesaj pretios. Pentru ca iti atrag atentia ca trebuie sa faci schimbare in alte zone ale vietii. Poate trebuie sa inveti sa (te) iubesti mai mult, sa iesi sau sa intri intr-o relatie, sa-ti schimbi locul de munca, sa-ti gasesti menirea, sa ierti, sa ai mai mult curaj sau mai multa compasiune. Apoi, vei reusi sa scapi si de aceste kilograme pe care, de fapt, le urasti.

4. Mancarea nu este doar mancare. Mancarea este hrana. Asa cum sunt: o piesa de teatru, un concert la Ateneu, o expozitie de pictura etc. Afla de ce ai nevoie sa te hraneasca cu adevarat, intr-un anumit moment al vietii tale (e posibil sa fie vorba despre un sandwich cu ton, rucola si

avocado sau de o plimbare prin padure).

5. Da-ti voie sa simti emotii! Chiar daca te-ai ascuns in spatele unor masti, pentru a fi iubit si acceptat in copilarie, si ai invatat sa nu-ti exprimi/ simti emotiile, a venit momentul sa-ti spui ca esti adult si ca e dreptul tau, din nastere, sa fii unic si autentic. Si ca sa fii sanatos emotional si sa te adaptezi bine in mediul in care traiesti, ai nevoie de emotii. Nu mai bloca fluxul natural al emotiilor! Simte-le! Traieste autentic!

6. Hraneste-te in mod natural! Asa cum simti, asa cum te-ndeamna sufletul. Daca vei sti sa iti acorzi atentie, sa fii atent la semnalele venite de la propriul corp, o sa primești mesaje care te vor uimi: pofta de alimente de care ai nevoie, de exemplu. Vei sti ce iti face bine si ce rau, ce combinatii de alimente poti manca.

7. Uita de obsesiile legate de dieta! Ia-ti doua luni de... non-dieta. Si vezi ce se intampla (nu, nu ma refer la o dieta pe care ti-ar fi prescris-o un medic nutritionist

sau un gastroenterolog, ci la nenumeratele diete pe care le-ai ales chiar tu).

8. Nu te opune compulsiiunilor tale! (De a manca, de a merge la shopping, de a bea, de a munci peste masura etc.) Caci ele vor deveni si mai puternice ("Nu, de data asta nu mananc toata ciocolata!"). Asta nu inseamna sa te lasi in voia lor, ci sa... le dai atentie si sa le privesti cu compasiune, caci sunt parti de-ale tale care vor sa-ti spuna ceva. Observa-le, asadar, si vei vedea ca isi pierd din intensitate.

9. Stabileste-ti scopuri clare si scrie-le pe hartie! Scrisul de mana relaxeaza si stimuleaza gandirea. Una este sa spui ca vrei sa slabesti si alta ca vrei sa slabesti 3 kilograme pana la sfarsitul lunii si sa intri in haina care iti venea asa bine inainte!

10. Nu uita ca poti face tot ce-ti doresti! Asta, pentru ca natura te-a inzestrat cu tot ce ai nevoie: gandire,

emotii, vointa, motivatie, scanteie divina. Iar cand te indoiesti, opreste-te din sirul gandurilor care par sa te tina in loc si concentreaza-te pe activitatile care iti plac cel mai mult si care te fac sa te simti implinit.

11. Iubeste-te! Asta te va ajuta sa ai grija de tine, sa faci cele mai bune alegeri - atat in planul dietei, cat si in orice domeniu al vietii si, bineinteles, sa le poti oferi iubire si celorlalti!

12. Si, nu in ultimul rand, aminteste-ti neincetat ca al tau corp este un vehicul pentru sufletul tau, in calatoria sa pe acest Pamant. Si ca indiferent de dieta, yoga, pilates, corpul va imbatrani, dar sufletul va putea ramane mereu tanar, daca il hranesti asa cum se cuvine.

Ai nevoie de motivatii?

Daca faci parte din vreo categorie de mai jos, sigur ai deja motivatiile necesare sa faci schimbarile dorite in viata ta! Esti dintre cei care...

- ✚ isi doresc sa traiasca sau sa invete sa traiasca autentic si sa renunte la ce este imprumutat?
- ✚ vor sa-si traiasca propria viata, indiferent de ce "spune gura lumii"?
- ✚ vor sa investeasca pentru fericirea lor?
- ✚ vor sa se cunoasca cu adevarat?
- ✚ vor sa se hraneasca in mod natural, fara a avea obsesii legate de diete?
- ✚ vor sa-si acorde mai multa atentie?
- ✚ vor sa invete sa ierte si sa se ierte?
- ✚ vor sa aiba o relatie buna cu mancarea, astfel incat sa se simta bine in pielea lor?
- ✚ vor sa se iubeasca si sa se pretuiasca mai mult, daruind totodata mai multa iubire celor din jur?



Acum, ca ai descoperit motivatiile, iata cateva metode

I. Cum ne dam voie sa simtim emotiile

Pentru a invata sa simtim emotii, avem de urmat doi pasi. Nu sunt de dans, dar daca reusim, ne vom simti lunecand pe podea ca intr-un vals intr-o sala eleganta de bal.

Pasul 1: Acordam atentie semnalelor venite de la propriul corp, pentru a constientiza senzatiile care preced emotiile: nod in gat, obraji care ard, batai accentuate ale inimii, respiratie superficiala, dureri de stomac etc.

Pasul 2: Ne intrebam ce emotii aduc cu sine aceste senzatii corporale.

De exemplu, daca urmeaza sa ma intalnesc cu o prietena pe care nu am vazut-o de mult, observ mai intai ca imi bate inima tare si ca imi ard obraji, apoi ca aceste manifestari senzoriale imi indica emotii de nerabdare, neliniste, bucurie etc. Daca ai reusit sa simti emotiile, vei rupe legatura dintre emotii si mancare.

Asta inseamna ca, atunci cand vei avea o suparare, nu vei da fuga la frigider, nu vei cauta alinarea intr-o cutie cu bomboane sau intr-o casoleta cu inghetata ori intr-o sticla cu coniac, ci vei simti ceea ce e normal si firesc sa simti. Vei putea intelege mai bine experienta prin care ai trecut si vei invata ceva din ea, caci emotiile ne ajuta sa ne adaptam mai bine in mediul in care traim.

Daca vei reusi, se va mai intampla ceva minunat in viata ta: vei fi multumit de tine ca nu vei mai folosi mancarea pentru a te simti bine (sau pentru a nu te simti rau), iar asta iti va da incredere ca poti schimba alte lucruri care nu merg bine. Vei gasi astfel determinarea si abilitatile necesare **pentru a rezolva orice problema.**

E posibil sa ai recaderi, sa vrei sa te intorci la vechile obiceiuri, cand mancarea era principalul salvator in orice problema, insa atunci va trebui

sa te concentrezi pe activitatile prin care ai cu adevarat grija de tine (cand ai fost ultima oara la masaj sau la o piesa de teatru?).

II. Sa formulam intrebarile si sa cautam raspunsurile cu rabdare, atentie si concentrare

Nu e vorba sa ne intrebam ceva si sa cautam un raspuns rational, caci in acest caz ne limitam la capacitatile limitate ale ratiunii. Ci sa punem intrebarea si sa asteptam raspunsul cu tot corpul, cu toata fiinta noastra: "Ce trebuie sa invat eu din asta?". Va fi un raspuns care vine de la izvorul de intelepciune si de adevar pe care il avem in noi. Ca sa putem primi raspunsul, trebuie sa fim deschisi, sa-l asteptam cu ardoarea cu care parintele isi asteapta copilul demult plecat. Raspunsul poate veni azi, maine, peste cinci ani. Va veni atunci cand vom avea capacitatea de a-l primi. Poate sa ne apara sub forma unui titlu de carte, fragment de film sau a unei discutii cu partenerul. Poate sa se ascunda

oriunde. Va fi revelatia care ne va duce pe un cu totul alt drum decat am cautat raspunsul in mod rational.

III. Cum scapam de obisnuitele neplacute

Incearca sa urmezi trei pasi simpli atunci cand ai de atins un nou obiectiv sau vrei sa scapi de o obisnuinta neplacuta:

- 1) propune-ti un singur obiectiv, la un moment dat - nu-ti spune: "de azi nu mai mananc dulciuri, ma apuc de sport si voi gati in fiecare zi", ca nu o sa mearga; vei renunta inainte sa te apuci...;
- 2) incepe schimbarea cu pasi mici: mananca mai intai cu doua tablete de ciocolata mai putin, si asta cateva zile, poate chiar saptamani; apoi micsoreaza cantitatea si mai mult; iar daca te-ajuta informatia, afla ca poti scapa de o obisnuinta negativa in 21 de zile; Mai mult, ar fi ideal sa inlocuiesti acest tip de placere la

la care incerci sa renunti cu alta: un masaj, o mancare preferata, dar sanatoasa, o plimbare prin parc, o intalnire cu prietenii, o piesa de teatru etc.;

3) nu incerca, in procesul schimbarii tale, sa faci ceva ce nu iti place, caci n-ai sa reusesti sa te tii de program prea mult; daca vrei sa faci sport, indreapta-ti atentia catre dorintele tale si afla ce tip de miscare ti-ar placea (poate nu iti place sa faci aerobic sau pilates, dar adori sa dansezi); tot ceea ce faci sa faci cu entuziasm, daca vrei rezultate pe termen lung.

Si nu uita un lucru foarte important: cand dai de greu, cand simti ca ai ajuns la capatul puterilor, cand crezi ca nu mai ai solutii, nu renunta. Ai rabdare, fii martor la ceea ce se intampla, la emotiile pe care le traiesti si timpul iti va aduce o noua viziune asupra problemei tale.

Este ceea ce sportivii numesc ”al doilea

vant”. Cand simt ca au ajuns la capatul puterilor, ca durerea a pus stapanire pe corpul lor, nu se opresc. Alearga mai departe, prind al doilea vant si capata un nou val de energie.

Atunci cand te afli intr-un moment de cumpana, cand nu stii incotro s-o iei, cand vrei schimbare, dar nu stii cum sa-ncepi, gandeste-te la instrumentele pe care le ai cel mai la-ndemana care iti pot aduce o noua viziune: cartile.

Citind **cartile potrivite**, poti descoperi solutii la anumite probleme, rezolvari pentru preocuparile tale existencialesau informatii care sa te ajute sa-ti dezvolti abilitatile.

Iar ca sa afli cartile care te-ar putea ajuta, exista o stiinta si ea se numeste biblioterapie. Poti citi [aici](#) un interviu cu un biblioterapeut. O sa fii uimit de ce minuni poate face o carte pentru tine!



Mi te alături?

Ma gasesti pe blogul www.mananc-inteligent.ro. Acolo impartasim idei din psihonutritie despre modul in care mancam, despre cum sa facem schimbari in comportamentele si emotiile pe care nu le dorim in viata noastra si despre cum sa privim dietele pentru a avea succes pe termen lung.

Te poti abona la newsletter si poti impartasi cu comunitatea www.mananc-inteligent.ro ideile tale. Feedbackul tau e important pentru noi.

Poti scrie [aici](#) parerea ta despre propriile experiente legate de acest material sau imi poti scrie pe e-mail - contact@mananc-inteligent.ro. De-abia astept sa te cunosc!

Cine sunt eu?

Sunt psiholog si Food Psychology Coach. Iubesc psihologia si ce ne poate releva ea despre propriul psihic, dar si despre propriul suflet, si iubesc... sa gatesc si sa mananc. Sunt, asadar, inainte de a fi psiholog, o mare gurmanda. Imi place sa experimentez

mereu alte si alte retete si noi combinatii de arome. Ador sa vad zambetul si bucuria celor care se simt fericiti cand mananca ce pregatesc eu. In plus, mancarea, masa luata impreuna, uneste familia. Sunt, asadar, intr-o continua descoperire a relatiei cu mancarea, iar noile experiente din bucatarie le impartasesc aici: retete.mananc-inteligent.ro.

Am trecut si eu printr-o multime de experiente legate de mancare. Am tinut o dieta drastica prin facultate, care m-a facut sa ajung la un numar mic de kilograme, dar asta nu inseamna ca dieta a schimbat si altceva in viata mea, in afara de ce imi aratau cantarul si marimea rochiilor. Mai mult, dieta m-a facut sa ma simt slabita si lipsita de energie. M-am ingrasat, am mai slabit... si am invatat sa testez si sa aplic principiile de Food Psychology, domeniu atat de drag mie, pe care l-am descoperit si cu care m-am imprietenit in 2009.

Povestea care m-a condus spre Food Psychology

Acum, scopul meu este ca, printre rețetele de pe blog, să strecor cât mai multe informații de Food Psychology (psihonutritie) care să ajute oamenii să se împrietenească cu mâncarea. Și pentru a le fi mai ușor, am lansat o carte și un audiobook gratuit cu multe informații care pot schimba viziunea asupra dietelor și asupra vieții, în general: "(Re)Împrietenește-te cu mâncarea! Și cu tine însuși", care pot fi găsite exclusiv [aici](#).

Medicul chinez care avea dureri de stomac

Este povestea unui specialist care practica medicina chineza, dar care avea neplăceri digestive, chiar dacă era sanatos și stia atât de multe lucruri despre vindecarea naturală. A venit la Marc David, un cunoscut specialist în Food Psychology, din dorința de a scăpa de neplăcerile digestive, dar nu era dispus să schimbe nimic în viața lui.

Marc l-a întrebat, evident, ce și cum

mananca. Măncă Egg McMuffins la micul dejun, doi Big Macs la prânz și două felii de pizza seara. "Micul dejun" și "prânzul" erau luate în timp ce conducea prin traficul intens.

Cum să rezolvi problema, atât timp cât pacientul nu dorea să schimbe nimic în meniul său, nu? Multi dintre noi căutam pastila magică, care să ne ofere rezolvarea problemelor, dar fără vreo implicare, fără vreun efort din partea noastră.

Ei bine, ce i-a cerut Marc? Doar să oprească mașina într-o parcare și să savureze "micul dejun" și "prânzul", îmbrăcatura cu îmbrăcatura. Să fie atent la ce mănâncă, să fie 100% prezent în această experiență, timp de 20 de minute. Deoarece, de fapt, medicul avea nevoie să încetinească ritmul, să se relaxeze, să-și ofere timp la masă și în viață.

Rezultatul? Medicul chinez l-a sunat pe Marc după două săptămâni, plin de entuziasm, și i-a spus că se simte

Dar tu?

bine si ca a descoperit ca uraste BigMacs, ca e firesc sa il mananci in fuga si cu mult ketchup, ca sa nu ii simti gustul.

Relaxarea i-a permis medicului chinez accesul la intelepciunea corpului, cea care ne spune ce e bine si ce nu pentru noi. In plus, aceasta este dovada ca uneori nici nu e nevoie de vointa pentru a scapa de alimentele care ne fac rau...

Tu acorzi atentia cuvenita semnalelor venite de la propriul corp?

Celor care iti spun, cand esti la masa, ca te-ai saturat.

Celor care iti spun ce e bine sa mananci si ce nu pentru TINE, care sunt combinatiile acceptate de organismul tau.

Celor care iti spun ca ti-e foame si ca a venit momentul sa mananci (ignorand alte motivatii care te-ar trimite la frigider, cum ar fi cearta cu partenerul).

Celor care te fac sa simti anumite pofta de alimente de care corpul tau are nevoie la un moment dat.

Nu-i lasa pe altii sa-ti spuna ce sa faci (nici chiar pe mine :)): cate kilograme sa ai, ce sa simti, cum ar trebui sa arati, ce ar trebui sa mananci (ai in tine cel mai bun nutritionist, crede-ma!), cand sa te casatoresti, cati copii sa ai, ce masina sa-ti cumperi, cum ar trebui sa-ti traiesti viata. Caci acestea nu vor fi decat mesaje care sa bruieze adevaratele surse de informatii, care-ti spun ce e mai bine pentru tine. Lasa-ti mintea deschisa pe frecventa semnalelor propriului corp!

Succes!

Foto credit: mananc-inteligent.ro, pixabay.com



