

SÜREÇ NASIL İŞLİYOR?

Diyet mentalitesini reddetmek.

Duyduğumuz tüm diyet kurallarını unutuyoruz. Örnek olarak; "Gece 9'dan sonra bir şey yenmez, sabah aç karnına limonlu su içmeliyim" gibi.

Tüm besinlere eşit mesafede durmak ve besinleri etiketlememek.

Besinleri İYİ veya KÖTÜ şeklinde etiketlememek, sezgisel beslenmenin temelini oluşturur. Kendinizi sınırlandırmamalı, tüm besinlere eşit mesafede olmalısınız. Kendinize bir besin için sınırlandırma koyarsanız, kontrol edilemeyen isteklere ve yoğun yokluk duygularına yol açabilirsiniz.

Duygularla Mücadele

Duygusal yemeyi rahatsız edici duygu, durum veya düşünce ile baş edebilmek etmek için yemeği ve yemek eylemini kullanmak olarak açıklayabiliriz. Bu duyguları anlamlandırmayı öğrenip, yemek yemek dışında gerçek ihtiyacımız karşılamayı öğrenmeliyiz.

STEP 01

STEP 02

STEP 03

STEP 04

STEP 05

STEP 06

Açlık&Tokluğu Anlamak

Biyolojik açlığımızı ve tokluğumuzu anlamak beslenmenin en önemli parçasıdır. Açlık tokluk skalasını kullanarak, zaten doğuştan sahip olduğumuz bu yeteneği geri kazanabiliriz

Beden Algısı

Vücudunuzu eleştirmek yerine, olduğu gibi kabul edin. 38 numara giyen birinin, 36 numaraya sıkışmasını bekleyemeyeceği gibi, vücut hakkında benzer bir beklentiye sahip olmak da mantıksız olacaktır.

Sağlık, Hareket, Narin Beslenme

Öncelikli amacımız sağlığı iyileştirmek, egzersiz yapmanın kilo vermek dışındaki faydalarını öğrenmek ve hayatımıza katmaktır. Narin beslenmede ise, sizin için tam yağlı süt ile yarım yağlı süt arasında bir tatmin farkı yoksa vücuda fazladan doymuş yağ almanın kalp ve damar hastalıkları açısından riskini bildiğimiz için yarım yağlı süt içmeyi tercih edebilirsiniz.



/simdipirilla