

dr Mareike Awe

INTUICYJNY SPOSÓB NA ODŻYWIANIE

Jak zrozumieć potrzeby organizmu,
odzyskać wymarzoną wagę
i cieszyć się wolnością dietetyczną

vital
GWARANCJA ZDROWIA


**INTUICYJNY
SPOSÓB
NA ODŻYWIANIE**

dr Mareike Awe



INTUICYJNY SPOSÓB NA ODŻYWIANIE

Jak zrozumieć potrzeby organizmu,
odzyskać wymarzoną wagę
i cieszyć się wolnością dietetyczną



vital
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Maria Stożek

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-586-3

Tytuł oryginału: *Wohlfühlgewicht: Wie du dich vom Diät-Zwang befreist und intuitiv deine Wohlfühlfigur erreichst*

© 2019 Knauer Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Illustrations by: Katti Dehdari
Copyright © 2019 by Knauer Verlag. An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Niniejszą książkę dedykuję
w ramach rewolucji dobrego samopoczucia
każdemu, dla kogo stanowi ono wartość.

Treści bonusowe

Przygotowałam dla Ciebie wiele wartych uwagi treści bonusowych, które można bezpłatnie pobrać na mojej stronie internetowej:

www.mareikeawe.de/buch-bonus

Znajdziesz tam m.in. krótki filmik powitalny, przedstawione przeze mnie ćwiczenia mentalne pochodzące z tej książki i inne przydatne treści. Życzę Ci dużo dobrej zabawy!

Spis treści

PRZEDMOWA

9

1. WSTĘP

13

To nie jest twoja wina	14
Dla kogo przeznaczona jest ta książka?	15
Co oznacza waga, z którą będziesz czuła się dobrze?	17
Sekret naturalnie szczupłych ludzi	20
Waga, z którą czujesz się dobrze, zaczyna się w twojej głowie	25
Dlaczego akurat ja?	29
Jaki jest układ tej książki?	33

2. WAGA, Z KTÓRĄ CZUJESZ SIĘ DOBRZE, ZAMIAST PRZYMUSOWYCH DIET

41

Dlaczego liczenie kalorii i diety nie działają	47
Twoje ciało potrafi więcej niż diety	53
Stop szaleństwu odchudzania	65
Jak uchronić się przed niezdrowymi wzorcami	70
Zadbaj o dobre samopoczucie w swoim życiu	75

3. CZTERY ZASADY INTUICYJNEGO SPOSOBU ODŻYWIANIA

85

Osiągnij odpowiednią wagę, kierując się uważnością	89
Zasada 1: Jedz, kiedy odczuwasz fizyczny głód	92
Zasada 2: Wybieraj to, co ci smakuje i jest dla ciebie dobre ..	104
Zasada 3: Jedz uważnie i świadomie	117

Zasada 4: Skończ jeść, kiedy odczuwasz przyjemne uczucie sytości	124
Jak wcielić te zasady w życie	132

4. GŁÓD EMOCJONALNY 137

Jak rozpoznać głód emocjonalny?	141
Co kryje się za głodem emocjonalnym?	145
Jak uwolnić się od negatywnych emocji	147
Zasada AWE a głód emocjonalny	156

5. TWÓJ OBRAZ CIAŁA 165

Ustaw swoje filtry od nowa	172
Zastanów się, zanim schudniesz	178
Odlóż wagę na bok	193
Lęk przed przybraniem na wadze	198
Ruch, który sprawia ci radość, zamiast przymusu uprawiania sportu	202

6. CO DALEJ? 209

Wszystko, czego potrzebujesz, jest już w tobie	209
Fazy uczenia się	214
Twoja dalsza podróż	220
Moja niespodzianka dla ciebie	224

PODZIĘKOWANIA 225

LISTA WSZYSTKICH ĆWICZEŃ 227

BIBLIOGRAFIA 229

1

Wstęp

Czy masz czasami wrażenie, że twoje myśli często krążą wokół tematu jedzenia i odchudzania? Czy może myślisz, że jesteś po prostu niewystarczająco zdyscyplinowana, żeby w końcu osiągnąć wymarzoną wagę? Dobrze cię rozumiem, ponieważ czuję się tak samo już od wielu lat. Tym bardziej cieszę mnie, że natrafiłaś na tę książkę!

Chcę ci zadać teraz ważne pytanie: Jakbyś się czuła, gdybyś nie musiała już myśleć o swoim sposobie odżywiania i wymarzonej figurze? Gdybyś całkiem swobodnie i bez wyrzutów sumienia mogła delektować się lodami z bitą śmietaną, osiągając i utrzymując przy tym wagę, z którą czujesz się dobrze?

Jeśli teraz pojawi się u ciebie myśl – *To byłoby moim marzeniem – ale jak miałoby to wyglądać?*, to z pewnością ta książka jest dla ciebie. Wskaże ci ona drogę, jak zdrowo się odżywiać bez poczucia presji i jak osiągnąć naturalną wagę, z którą będziesz czuć się dobrze. Będzie to waga, którą utrzymasz bez stosowania specjalnych diet.

Dobrze przeczytałaś – przed tobą znajduje się droga. Podróż. W rzeczywistości jest ona czymś więcej niż tylko podróżą, której celem jest nabycie nawyków żywieniowych bez poczucia presji oraz osiągnięcie wagi, z którą będziesz czuła się dobrze.

To podróż w głąb siebie.

A ta książka to twój indywidualny bilet.

To nie jest twoja wina

Zanim zaczniemy, chciałabym zwrócić twoją uwagę na coś niezmiernie ważnego: Jeśli do tej pory nie udało ci się osiągnąć wagi, z którą czułaś się dobrze, to pamiętaj, że nie jest to twoja wina! Istnieją tysiące teorii i myśli na temat *prawidłowego sposobu odżywiania*. Każdego dnia konfrontujemy się z nierealnymi przykładami do naśladowania, które pojawiają się w mediach społecznościowych, czasopiśmie i reklamach, a także z coraz bardziej absurdalnymi pomysłami na to, jak schudnąć. Nic więc dziwnego, że czujesz się zdezorientowana i masz wrażenie, że nie nadążasz za tym wszystkim.

Problem jest jednak następujący – tych, którzy zarabiają na dietach i upiększaniu urody, nic nie obchodzi twój sukces. W przeciwnym wypadku nic czerpaliby z twojego powodu żadnych korzyści finansowych.

Jeśli obawiasz się, że nigdy nie uda ci się osiągnąć szczupłej sylwetki – a przede wszystkim szczęścia, to w tym miejscu chcę cię zapewnić, że jesteś w stanie tego dokonać! Wszystko, czego potrzebujesz, aby osiągnąć i utrzymać wagę, z którą będziesz czuła się dobrze, znajduje się w tobie samej. Potrzebujesz jedynie kogoś, kto ci pokaże, jak to zrobić. Z tego powodu napisałam tę książkę dla ciebie: **Chcę, żebyś osiągnęła sukces – teraz.**

Chcę ci pokazać, jak proste może być odżywianie i jak piękne stanie się twoje życie, kiedy najpierw uwolnisz się od wszelkich nieświadomych przekonań i zasad odżywiania, które do tej pory miały negatywny wpływ na twoje zachowanie z tym związane. Odkryjemy je wspólnie i uznamy, że wiele z nich jest zbędnych i bezsensownych. Nie ma jednej *właściwej* drogi, która w równym

stopniu pasowałyby do każdego i która by się sprawdziła. Każdy ma inną przemianę materii, a powody, przez które nie osiągasz wagi, z którą czułbyś się dobrze, są tak indywidualne i osobiste, jak ty sam.

Ale jak mam się w takim razie odżywiać, kiedy wszystko jest tak indywidualne? – z pewnością zadajesz sobie teraz takie pytanie. Mam dla ciebie dobrą wiadomość: W tej książce pomogę ci znaleźć twój osobisty przepis na sukces, dzięki któremu osiągniesz dobre samopoczucie na dłużej.

Najciekawsze w tym wszystkim jest to, że nie *ja* go odkryłam, ale ktoś bardziej bystry ode mnie.

Twoje własne ciało.

Tak, dobrze usłyszałaś. Kluczem do sukcesu jest współpraca z twoim własnym ciałem. Wszystko, czego potrzebujesz, tkwi w tobie już od urodzenia. Wystarczy nieco treningu i wkrótce będziesz w stanie zwracać uwagę na prawdziwe potrzeby swojego ciała. Nie ustanawiamy nowych reguł, lecz razem dowiadujemy się, w jaki sposób zoptymalizować przemianę materii, mieć więcej energii i również dzięki temu osiągnąć wagę, która będzie odpowiadała twojemu dobremu samopoczuciu.

Dla kogo przeznaczona jest ta książka?

Jak już zdążyłaś zauważyć, w tej książce chodzi o coś więcej niż tylko o wagę, z którą będziesz czuła się dobrze. Chodzi o wypracowanie nawyków żywieniowych bez nakładania na siebie niepotrzebnej presji, które możesz wdrożyć bez znaczenia w jakiej sytuacji życiowej aktualnie się znajdujesz – bez trzymania się

określonych diet i rezygnowania ze wszystkiego. Chcę, żebyś nauczyła się, jak na nowo poczuć się wspaniale w swoim własnym ciele.

Nie jest przy tym ważne, czy obecnie...

- ważysz więcej niż wynosi waga, z którą będziesz czuła się dobrze,
- twoja waga jest prawidłowa, ale mimo tego nie czujesz się z nią dobrze,
- ważysz nawet mniej niż wynosi waga, z którą będziesz czuła się dobrze.

Nie ma żadnego znaczenia, czy dopiero od jakiegoś czasu czujesz się źle w swoim ciele i nie jesteś zadowolona ze swojego sposobu odżywiania, czy przez większość życia próbowałaś już różnych diet i poddawałaś się rygorystycznym zasadom odżywiania. Nie jest też ważne, na jakim etapie podróży się teraz znajdujesz – czy w tym momencie ogarnia cię rozpacz i nie wiesz, jak wydostać się ze spirali różnych diet, czy też zaczynasz odżywiać się intuicyjnie, testujesz trening mentalny i doznałaś już pewnego olśnienia.

Ta książka otworzy ci oczy i wskaże rewolucyjny sposób podejścia do tematu odżywiania i dobrego samopoczucia.

Jeśli już zapoznałaś się z moim programem coachingowym *intueat*, znasz moje podcasty i śledzisz również moje wpisy na Instagramie, te rzeczy nie będą dla ciebie nowością. Jednak jeśli publikowane przeze mnie treści są ci już znane, to wiesz, jak duże znaczenie dla twojego sukcesu ma powtarzanie. W ten sposób będziesz mogła przyswoić je sobie w formie książki i *delektować się* nimi w zupełnie nowy sposób.

.....

W tym miejscu chcę również podkreślić, w jakim przypadku ta książka *nie* będzie dla Ciebie właściwa. Jeśli chcesz wyglądać jak *perfekcyjna*, wygłodzona modelka z Instagrama lub umięśniona dziewczyna z okładki magazynu sportowego, wówczas ta książka na pewno nie jest dla Ciebie. Chcę Ci pomóc odkryć, a następnie utrzymać *twoją* zdrową wagę ciała i odnaleźć całkowicie osobiste poczucie szczęścia.

Co oznacza waga, z którą będziesz czuła się dobrze?

Prawdopodobnie czytając pierwsze strony tej książki pojawiła się w Twojej głowie myśl: *Co właściwie oznacza waga, z którą będę czuła się dobrze?* To całkowicie uzasadnione pytanie i chciałabym, żebyś podeszła do tej książki z odpowiednim nastawieniem.

Waga, z którą będziesz czuła się dobrze, zawiera ważny element – Twoje samopoczucie. Oznacza to, że samopoczucie ma wpływ na Twoją wagę. Z tej książki dowiesz się, jak nauczyć się szanować i na nowo pokochać swoje ciało, abyś w końcu mogła zawrzeć z nim pokój i zakończyć nieustanną walkę. Jest to warunek osiągnięcia Twojej właściwej *wagi*.

Dzięki opisanym w tej książce metodom intuicyjnego odżywiania się i treningu mentalnego możesz osiągnąć wagę optymalną dla Twojego organizmu. W przypadku takiej wagi mamy do czynienia z właściwymi proporcjami tłuszczu, mięśni i wody, aby przemiana materii mogła przebiegać prawidłowo. Badania pokazują, że ludzie odżywiający się w sposób intuicyjny, mają

niższe BMI i czują się lepiej niż ludzie, którzy nie odżywiają się w ten sposób^{1,2}.

Z własnego doświadczenia i z rozmów przeprowadzonych z tysiącami uczestniczek programu *intueat* wiem, że waga, która pojawia się wskutek intuicyjnego sposobu odżywiania, w przypadku większości ludzi jest rzeczywiście niższa niż waga osiągnięta poprzez długoletnie przebywanie na diecie lub nieświadome jedzenie. Oczywiście kwestia utraty wagi jest rzeczą bardzo indywidualną. Niektóre z moich kursantek schudły nawet do czterdziestu kg, ale miałam również takie, które już wcześniej miały idealną wagę. W ich przypadku chodziło o utrzymanie wagi bez ulegania niepotrzebnej presji. Jeśli ważysz mniej niż wynosi twoja idealna waga, czyli masz niedowagę, dzięki intuicyjnemu sposobowi odżywiania stopniowo zaczniesz przybierać na wadze, aż będzie można nazwać ją zdrową.

Waga, z którą czujesz się dobrze, to nie stała liczba na wadze służąca do jej pomiaru, lecz raczej przedział wagi, który jest korzystny dla twojego zdrowia. Również ludzie szczupli z natury miewają wahania wagi wynoszące około 5 kg w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej. Trzeba przy tym zwrócić uwagę, żeby nie mylić *naturalnie szczupłych ludzi z nienaturalnie szczupłymi*, którzy oddają się szaleństwu bycia na diecie przez cały czas. Przyjrzymy się dokładniej tej problematyce ponownie, w następnym rozdziale.

Mogę ci powiedzieć z własnego doświadczenia, że niewiele ci da martwienie się z góry wagą, którą widzisz podczas pomiaru, ponieważ wywoła to u ciebie napięcie i stres, które z kolei będą miały wpływ na twoje zachowanie związane z odżywianiem. Osobiście byłam bardzo zaskoczona, że dzięki przedstawionym

w tej książce metodom schudłam 10 kg, ponieważ nie liczyłam się z tym, że idealna waga mojego ciała jest rzeczywiście tak niska. Mogę cię jednak uspokoić: Dopóki nie występują u ciebie zaburzenia obrazu ciała (którym zajęliśmy się w rozdziale: *Twój obraz ciała*), będziesz intuicyjnie czuć, że zbliżasz się do ociążnięcia swojej idealnej wagi. Będziesz czuć się dobrze i, przeglądając się w lustrze, mieć poczucie, że wyglądasz odpowiednio.

Jeśli kiedykolwiek w twoim życiu był okres, kiedy byłaś naturalnie szczupła bez przechodzenia na dietę i bez poczucia przymusu, że musisz ważyć mniej – a do tego jeszcze miałaś dobre samopoczucie, to bardzo prawdopodobne, że była to waga, z którą czułaś się dobrze. Ważne, żebyś zrozumiała: Twoje ciało samo znajdzie wagę optymalną dla ciebie. Od różnych czynników będzie zależało, jak szybko to się stanie. Na przykład od tego, jak długo byłaś wcześniej na diecie, jak stresująca jest twoja aktualna sytuacja życiowa, w jakim stopniu jesteś gotowa zacząć ćwiczenia mentalne i osiągnąć postęp oraz jakie hamujące cię przekonania i przyzwyczajenia stoją ci na drodze do intuicyjnego sposobu odżywiania. Miałam kursantki, które po kilku tygodniach osiągnęły wagę, z którą czuły się dobrze, ale również takie, u których ten proces trwał miesiące, a nawet lata.

Dlatego na pytanie: *Jak szybko osiągnę wagę, z którą będę czuła się dobrze?* Mogę odpowiedzieć tylko: Czy to naprawdę ma znaczenie? Z każdym dniem będziesz czuła się coraz lepiej, odchudzanie przestanie być twoim celem, a stanie się efektem ubocznym, o którym nie będziesz musiała myśleć. Być może w tym momencie brzmi to dla ciebie abstrakcyjnie, ale pozwól się po prostu zaskoczyć. Będziesz zachwycona tym wspaniałym uczuciem!

Sekret naturalnie szczupłych ludzi

Siedzę na stołówce. Przede mną stoi na stole duży talerz z sałatką. Oczywiście bez dressingu. Oprócz tego mam jeszcze chleb razowy z plasterkiem żółtego sera bez masła. Miejsce naprzeciwko mnie zajęli moi znajomi: Lisa i Marc. Oboje są studentami medycyny – i są niesamowicie szczupli.

Kocham sznycłowe poniedziałki – oczy Marca świecą się, kiedy patrzy na swój talerz. Leżą na nim dwa duże panierowane sznycle, a obok piętrzy się góra frytek z majonezem.

Lisa delektuje się dużą porcją zapiekanego warzywnego lasagne z serem żółtym. Na deser będzie jadła pudding czekoladowy z ogromną ilością śmietany.

To naprawdę niesprawiedliwe – myślę sobie, przeżuując niechętnie moją sałatkę, która bez dressingu w ogóle nie ma żadnego smaku. Naprawdę pyszne... Po zjedzeniu sałatki i kromki chleba z serem mój wzrok spoczywa na lasagne Lisy. Mój Boże, wygląda pysznie. Aż mi ślinka leci od samego patrzenia. Ten roztopiony żółty ser lejący się po lasagne... Weź się w garść, Mareike! – przywołuję się w myślach do porządku, kiedy Lisa odkłada swoje sztuce na bok i z rozkoszą sięga po pudding czekoladowy.

Nie będziesz już tego jeść? – pytam oburzona wskazując na lasagne.

Nie, nie dam rady. Ale jeśli chcesz, to możesz dojeść to, co zostało – Lisa przesuwa talerz w moją stronę i wkłada łyżkę puddingu czekoladowego do ust.

Sięgam po swoją butelkę wody mineralnej i od razu wypijam pół litra. Mój żołądek się napętnia i czuję się przynajmniej nieco bardziej syta, ale w żadnym wypadku nie jestem zadowolona. Nie,

Mareike, nie zjesz tego – *powtarzam swoją mantrę*. Wczoraj wieczorem o 22.00 zjadłaś całą tabliczkę czekolady, a przedtem pochłonęłaś cztery kanapki z pełnoziarnistego chleba z serem.

Patrzę z zazdrością na Lisę, która zamysłona je swój pudding. Z pewnością nie przytyje od tego ani połowy grama. Chciałabym również tak samo spokojnie móc zjeść wszystko, na co mam ochotę. To po prostu niesprawiedliwe!

Tego samego wieczoru szukam w Internecie informacji na temat naturalnie szczupłych ludzi. Znajduję przy tym badania naukowe i natrafiam na teorię intuicyjnego odżywiania. Jeść intuicyjnie to nie zwracać uwagi na zasady diety, lecz na potrzeby własnego ciała, czyli jeść jak naturalnie szczupli ludzie. Myślę o Lisie i Marcu. To są właśnie tacy ludzie!

W tym momencie przypominam sobie, że będąc dzieckiem, a potem nastolatką również jadłam tak jak oni – i byłam szczupła. Koniecznie chcę do tego wrócić! Pograżam się w zachwycie, zagłębiając się w lekturę przeróżnych książek i badań dotyczących intuicyjnego odżywiania się. Teraz już rozumiem, że diety nie mogą działać na dłuższą metę, ponieważ walczą one z naszym organizmem zamiast z nim współpracować.

Czy ta scena ze stołówki brzmi dla ciebie znajomo? To zazdrośne spojrzenie w kierunku ludzi, którzy widocznie mogą zjeść wszystko, czego tylko dusza zapagnie, i nie przybierają przy tym na wadze? Ludzie, którzy nie zastanawiają się na tym, ile ważą, i mimo to lub być może dlatego są tacy szczupli? Sekret naturalnie szczupłych ludzi polega na tym, że zwracają oni uwagę na intuicyjne i naturalne potrzeby swojego ciała. Sięgają po jedzenie,

kiedy są głodni i przestają jeść, kiedy pojawi się u nich uczucie sytości. Nie ma przy tym znaczenia, co na ten temat mówi najnowszy trend i która akurat jest godzina. Jedzą oni dokładnie to, czego ich organizm potrzebuje. I pozostają przy tym szczupli.

Dobra wiadomość jest taka, że ty też tak potrafisz! Wszystko, czego potrzebujesz, znajduje się w tobie już od wczesnych lat dziecięcych.

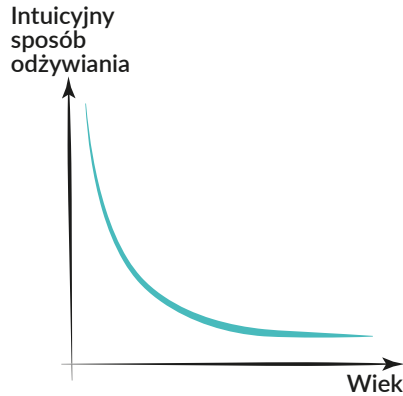
Czy próbowałaś kiedyś karmić małe dziecko, które w ogóle nie miało apetytu? Dokładnie pamiętam, jak moja mała siostra stawiała opory, kiedy próbowałam jej dać jedzenie. Miałam wtedy 6 lat, a ona była jeszcze niemowlakiem. Małymi rączkami ciągle odpychała łyżeczkę, którą trzymałam jej przed buzią, i odwracała swoją słodką, okrągłą twarzyczkę. Kiedy wreszcie udało mi się włożyć jej łyżeczkę do ust, ona po prostu wypluła całą jej zawartość i zamruczała z niezadowoleniem. Było to naprawdę bardzo męczące. W końcu „ku uciesze” mojej mamy jedzonko było wszędzie, tylko nie w żołądku mojej siostry.

No, cóż – pomyślałam wtedy i poddałam się. Widocznie nie ma ochoty jeść.

Małe dzieci zwykle doskonale wiedzą, czego potrzebują i kiedy mają już dość. Kiedy rozejrzysz się w restauracji, to dużo częściej zauważysz na talerzach dzieci resztki jedzenia niż na talerzach dorosłych, ponieważ dzieci zwykle przestają jeść, kiedy czują się syte. Czasami dzieje się to już po zjedzeniu małej porcji jedzenia.

Wraz z wiekiem zmniejsza się liczba ludzi, którzy w trakcie spożywania posiłku słuchają swojej intuicji. Patrząc na przedstawiony tutaj schemat zauważysz, że tylko niewielki odsetek ludzi przestrzega naturalnego sposobu odżywiania. Z pewnością znane są ci zdania takie jak: *Dojedz wszystko, co zostało na talerzu!*, *Unikaj*

węglowodanów lub *Dzięki dietom schudniesz*. Niestety wszystkie te zasady mają ze sobą coś wspólnego – w większości przypadków tłumią one naturalne sygnały płynące z twojego ciała i dotyczące uczucia głodu i sytości. Z powodu tych zasad jesz albo zdecydowanie za dużo albo jesz za mało i w końcu pojawia się u ciebie wilczy apetyt. Badania pokazały, że presja ze strony rodziców wyrażana wobec dzieci, która polega na zmuszaniu do jedzenia i brak przyzwolenia na bycie wybrednym, powoduje zaburzenia odżywiania u nastolatków³.



Niektóre kobiety w trakcie trwania ciąży odczuwają zupełnie spontanicznie intuicyjne impulsy nienarodzonego jeszcze dziecka i mają silną chęć na zjedzenie czegoś, co zawiera substancje odżywcze, których właśnie potrzebuje ich organizm – nawet jeśli jest to śledź z musem jabłkowym lub parówki ze śmietaną.

Jak już wcześniej wspomniałam, eksperci do spraw odżywiania zauważyli, że ludzie odżywiający się w sposób intuicyjny, mają niższy wskaźnik BMI i są bardziej zadowoleni ze swojego ciała^{4,5}.

Obserwując naturalnie szczupłych ludzi i analizując różne badania dotyczącego intuicyjnego sposobu odżywiania wciąż zauważam, że osoby odżywiające się intuicyjnie, nieświadomie trzymają się czterech prostych zasad, które chcę tutaj przedstawić^{6,7,8}.

Jeśli jeszcze raz przyjrzyj się tym zasadom, to zauważysz, że mają one jedną wspólną cechę – zachęcają cię do słuchania twojego ciała i jego potrzeb.

Waga, z którą czujesz się dobrze, zamiast przymusowych diet



Kręcę się niespokojnie po salonie w domu moich rodziców. Jest czwarta po południu, a ja odczuwam ochotę, żeby coś zjeść, chociaż tak naprawdę nie powinnam.

Spokojnie, Mareike – mówię do siebie. Jednak niepokój nie ustaje, dlatego w końcu podejmuję decyzję – zjedzmy po prostu coś zdrowego.

Otwieram lodówkę i robię wszystko, żeby nie patrzeć na tort orzechowy i tortellini, które zostały z wczoraj. To w żadnym wypadku nie może wylądować w moim żołądku, ponieważ mamy początek lata, a ja surowo sobie postanowiłam, że do wakacji muszę osiągnąć wymarzoną figurę.

Biorę główkę kapusty z pojemnika na warzywa i kroję do tego w plasterki połowę ogórka. Już idąc do stołu zjadam zachłannie

kilka plasterków, a następnie wypijam dużą szklankę wody mineralnej, siedząc przy naszym dużym drewnianym stole. Już po kilku liściach sałaty odczuwam w sobie rosnące niezadowolenie. Biorę głęboki wdech. Mareike, sałata i ogórek są dobre dla ciebie – powtarzam sobie ciągle w myślach i z rosnącym oporem zjadam po kolei plasterki ogórka. Mój żołądek wydaje się już napęczniony, ale mimo to chciałabym zjeść coś innego... tylko już na pewno nie zieleninę.

Wkładam resztę sałaty z powrotem do lodówki i nie zamykając jej wypijam pół butelki soku pomarańczowego, który właśnie odkryłam. Ups. Nie planowałam tego... No tak, sok pomarańczowy jest też na swój sposób zdrowy. Od tego się nie tyje, a poza tym nie zjadłam przecież nic oprócz sałaty i ogórka.

Mimo to nie czuję się do końca syta. Mój żołądek jest wypęczniony aż po brzegi, ale jestem ciągle niezadowolona. Poza tym zrobiło mi się zimno po wypiciu pół litra zimnego jak lód soku.

Wyglądam przez okno. Świeci słońce. Może przyda mi się jakaś odskocznia. Zakładam swoje bikini i wychodzę na taras. Lato jest wspaniałe! Rozglądam się za jakimś leżakiem, który mogłabym przenieść na trawnik. Robiąc to, przypadkowo zauważam swoje odbicie w dużych drzwiach tarasowych i myślę przerażona – Cholera, Mareike! Jeszcze mnóstwo pracy, zanim będziesz wyglądać dobrze w tym bikini.

Leżąc chwilę potem w słońcu z gazetą w ręce, przygnębiona szczypię swoje uda i boczki na brzuchu. Surowo postanawiam sobie – dzisiaj już nie ulegnę słabości.

W tym samym momencie moje myśli wędrują w kierunku szafy w salonie, w której są słodczyce i zaczynam odczuwać wilczy apetyt, żeby zjeść te wszystkie zakazane smakowitości, które tam leżą. Keks czekoladowy... Teraz bym go zjadła! NIE, Mareike! Weź się w garść!

Próbuję myśleć o czymś innym i cieszyć się słońcem. Dla motywacji przeglądam idealne ciała kobiece w gazecie. Niestety nie pomaga mi to. Moje myśli ciągle wracają do keksów czekoladowych. Przymus zjedzenia czegoś staje się coraz większy i w myślach widzę siebie objadającą się nimi. Nie mogę myśleć o niczym innym. Ślinka cieknie mi do ust...

Nie, nie ulegnę. Tym razem nie – myślę sobie. Być może znajdę w szafie coś zdrowego... Orzechy? Orzechy są bardzo zdrowe!

Zanim zdążę się jeszcze zastanowić, siedzę już w moim bikini w kolorze słońca na zimnej podłodze w salonie przed szafą ze słodyczami i zajadam się garścią orzechów. Niespokojnie przeszukuję szafę, żeby znaleźć następne zdrowe rzeczy. Widząc keks czekoladowy, myślę sobie – jeden z pewnością mi nie zaszkodzi. Chwilę potem zjadam go, w rzeczywistości się nim nie delektując. Cholera – znowu uległam. Teraz jest już za późno. I wtedy wpycham sobie zachłannie do ust trzy keksy czekoladowe na raz. Tracąc zdolność myślenia, na wpół panicznie, na wpół łapczywie zjadam resztę opakowania keksu czekoladowego.

Mój żołądek się napina, jest mi niedobrze i czuję się podle. Pełna rozpacz i rozczarowania sobą rzucam się na tapczan, a w oczach stoją mi łzy...

Być może widzisz samą siebie pośród okruchów ciasta – podobnie jak miało to miejsce w moim przypadku, kiedy miałam 18 lat – pochłaniając jeden keks za drugim. Nie czujesz smaku ciasta – nie mówiąc już o delektowaniu się nim. Jeśli tak jest, to z pewnością zrozumiesz, jak czułam się w tamtym momencie.

Możliwe, że przyjdzie ci do głowy myśl – *Próbowałam już wcześniej różnych diet, ale nigdy jeszcze nie byłam tak zrozpaczona!*

A może myślisz – *W moim przypadku wygląda to nawet gorzej. Jestem tak sfrustrowana z powodu wszystkich diet, które ciągle testuję, że nie mam już ochoty dalej walczyć.*

Autotest: Jak duży odczuwasz przymus bycia na diecie?

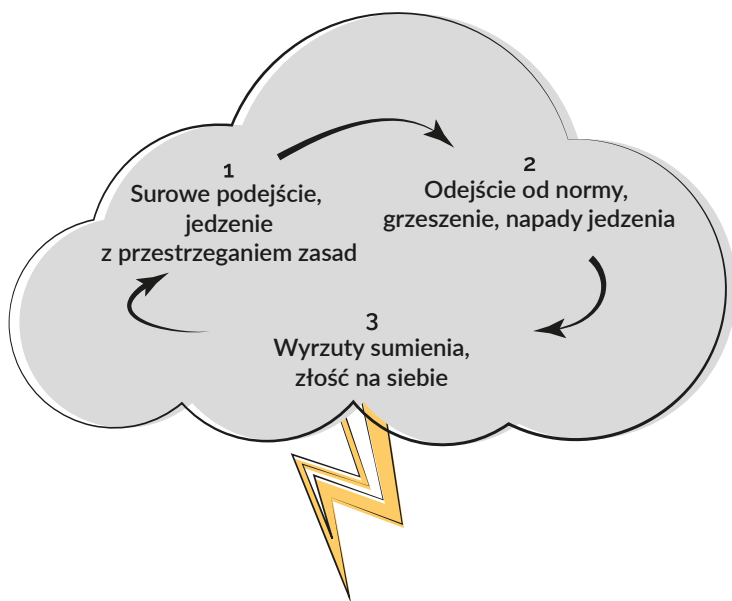
Postaw krzyżyk w miejscach, które odnoszą się do ciebie.

- W ciągu dnia moje myśli często krążą wokół tematu jedzenia.
- Zastanawiam się nad swoją figurą wiele razy w ciągu tygodnia i martwię się swoją wagą.
- Porównuję swoją figurę z figurami innych ludzi.
- Ważę się kilka razy w tygodniu, ponieważ boję się, że przytyłam.
- Mam wrażenie, że nie mogę zaufać swojemu ciału.
- Zabraniam sobie jedzenia szczególnie kalorycznych potraw.
- Często tłumię uczucie głodu.
- Jeśli przez jakiś czas udaje mi się zachować zasady diety, czuję się wtedy dobrze.
- Czułabym się bardzo źle, gdybym przytyła 5 kg.
- Testuję różne trendy w dietach, ponieważ mam nadzieję, że dzięki temu schudnę.
- Uprawiam sport, aby usprawiedliwić przed sobą moje niezbyt optymalne podejście do tematu odżywiania.

Im więcej krzyżyków zaznaczyłaś, tym większa jest presja, jakiej ulegasz w odniesieniu do diet. Ale nie martw się – razem rozwiążemy ten problem!

Frustracja z powodu diet może przybrać różne oblicza. Czasami pojawia się ona w subtelny i niezauważalny sposób w naszej podświadomości, a niekiedy paraliżuje nas do takiego stopnia, że aż sprawia nam to ból. Stworzyłam dla ciebie mały test, dzięki któremu dowiesz się, jak duża jest twoja frustracja z powodu diet. Ważne jest, żebyś przy jego wypełnianiu była całkowicie ze sobą szczerą – tylko w taki sposób będziesz mogła rzeczywiście coś zmienić.

Chcę pokazać ci teraz szczegółowy schemat naszej chmury burzowej, która moim zdaniem bardzo dobrze ukazuje dylemat związany z dietami – to błędne koło frustracji wynikającej z tego, że diety nie działają. Składa się ono zwykle z trzech faz i może ciągnąć się tygodniami, aż w końcu się zamknie lub pojawi się znowu wielokrotnie w ciągu dnia.



Faza 1: Surowe podejście, jedzenie z przestrzeganiem zasad

Podjęłaś decyzję, że chcesz schudnąć i jeść mniej, zdrowiej lub po prostu inaczej. Na początku wszystko jest dobrze – czujesz swoją moc. W końcu znalazłaś klucz, dzięki któremu będziesz szczupła i piękna! Czerpiesz nadzieję, że tym razem uda ci się osiągnąć wymarzoną wagę i czujesz wewnętrzną gotowość do bycia zdyscyplinowaną.

Faza 2: Odejście od normy, grzeszenie, napady jedzenia

Kiedyś – czasami po kilku godzinach, czasami dopiero po paru tygodniach lub miesiącach – nadchodzi ten moment: Łamiesz swoje dobre postanowienia. Czasami jest to tylko łyżka puddingu, czasami nawet cała tabliczka czekolady. W twojej głowie uruchamia się przełącznik. Być może myślisz wtedy – *teraz i tak nie ma to znaczenia*, i jesz po prostu dalej. Postanowienie, że od jutra znowu będziesz przestrzegać zasad diety, umacnia twoje życzenie zjedzenia dzisiaj wszystkiego, co już wkrótce będzie zakazane.

Faza 3: Wyrzuty sumienia, złość na siebie

Kiedyś nadchodzi taki moment, że odzyskujesz rozsądek. Być może dzieje się to po zjedzeniu pierwszego batonika albo dopiero po nawracających przez kilka tygodni napadach jedzenia. Ewentualnie po niekontrolowanym przekraczaniu wszelkich granic. Złościś się na siebie z powodu błędów, jakie popełniłaś i czujesz wyrzuty sumienia.

To z kolei prowadzi cię z powrotem do fazy 1, ponieważ stwierdzasz, że nie może to tak dłużej wyglądać. Podejmujesz kolejną próbę wprowadzenia dyscypliny w swoje życie. Być może stworzysz drobiazgowy plan diety, którym będziesz się kierować i podejmiesz decyzję, że odtąd chcesz jeść mniej, zdrowiej i zupełnie inaczej niż dotychczas. Przykładowo wieczorem zrezygnujesz

z węglowodanów lub zrobisz sobie przerwę od czekolady. Możliwe, że pozwolisz się zainspirować przez nowe trendy w dietach lub sama coś wymyślisz. Niestety można mieć pewność co do jednej rzeczy – przyjdzie następne odstępstwo od normy i znowu przejdiesz do fazy 2...

Dlaczego to błędne koło jest znane tak wielu ludziom i dlaczego nie udaje nam się utrzymanie dyscypliny przez pewien czas?

Z drugiej strony – Dlaczego są ludzie, którzy nie trzymają się żadnych zasad występujących w dietach i jedzą za dużo – a przede wszystkim nie to, co powinni, a mimo to nie przybierają na wadze? Dlaczego niektórzy przez pewien czas odżywiają się naprawdę zdrowo, ale mimo tego nie udaje im się osiągnąć wagi, z którą czuliby się dobrze? Zdradzę ci sekret, który się za tym kryje, przybliżając ci mechanizmy sterujące poczuciem przymusu bycia na diecie.

Dlaczego liczenie kalorii i diety nie działają

Na czym polega właściwie poczucie przymusu bycia na diecie? Chodzi przy tym o przekonanie, że można zrzucić zbędne kilogramy tylko dzięki ograniczeniu liczby przyjmowanych kalorii, przestrzeganiu określonych zasad odżywiania lub przyjmowaniu produktów dietetycznych.

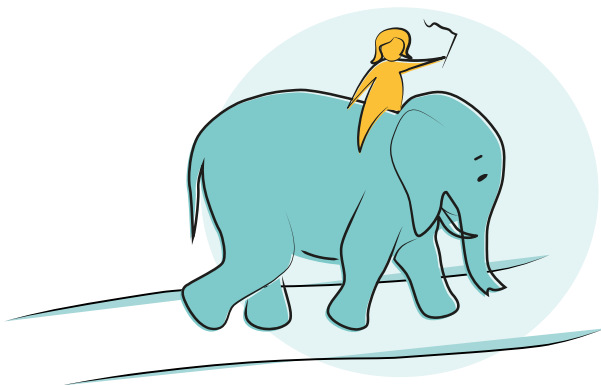
Jeśli w tej książce mówię o dietach, to mam na myśli kurczowe próby manipulacji ciałem za pomocą zewnętrznych reguł, które działają wbrew sygnałom płynącym z twojego organizmu. Pierwszym krokiem w kierunku życia z dala od diet jest przekonanie, że poczucie przymusu przejścia na dietę w dłuższej perspektywie czasu nie przybliży cię do twojego celu, ale może zamiast tego

spowodować nawet powstanie ciężkich problemów natury zdrowotnej i psychicznej. Wiąże się z tym wiele przyczyn, które chciałabym ci krótko przedstawić.

Diety nie są zgodne z twoją podświadomością

Czy zdarzyło ci się kiedyś, że mając przed sobą kawałek tortu śmietankowego twój rozsądek dawał ci wyraźne sygnały, że *to coś ma zbyt dużo kalorii*? Jednak przewagę w tobie przejął inny, mocniejszy głos, który wołał – *zjedz to!*, aż w końcu wygrał. W ten sposób doświadczyłaś na własnej skórze, dlaczego rezygnacja z czegoś nie działa w dłuższej perspektywie czasu. Pozwól, że wyjaśnię ci, dlaczego tak się dzieje.

Ze wstępu już się dowiedziałas, że ponad 90% naszych codziennych działań odbywa się w sposób nieświadomy i tylko mniej niż 10% w sposób świadomy. Amerykański profesor psychologii, Jonathan Haidt, znalazł świetną metaforę obrazującą ten stan rzeczy – Twoja podświadomość jest słoniem, a świadomość jeźdźcem.





Dr Mareike Awe przez długi czas cierpiała na manię dietetyczną i ostatecznie – dzięki unikalnemu podejściu – udało jej się wydostać z błędnego koła wyrzeczzeń, frustracji i wstydu. W ten sposób osiągnęła nie tylko wymarzoną wagę, ale coś, co jest dla niej jeszcze ważniejsze: relaksujące zachowania żywieniowe i dobre samopoczucie we własnym ciele. Dziś jest lekarzem medycyny, dietetyczką i trenerem mentalnym.

**Jedz z przyjemnością, czuj się dobrze
i jednocześnie osiągnij swoją dobrą wagę
z ekspertką dr Mareike Awe.**

Liczenie kalorii, różne diety i odchudzanie prowadzą na dłuższą metę do nadwagi i niezadowolenia. Dręczymy się pod wpływem nowych trendów fitness i diet, aby osiągnąć fizyczny ideał. W końcu jednak zyskujemy coś odwrotnego od zamierzonego celu, czyli coraz więcej kilogramów, frustracji i niekomfortowego poczucia porażki.

Dr Mareike Awe zna to wszystko aż za dobrze ze swojej przeszłości. Dlatego w tej książce wspiera Cię, abyś ponownie zaufał swojemu ciału, a tym samym odzyskał piękną sylwetkę. Dowiesz się z niej, dlaczego diety nie działają i poznasz sekret osób, które nie muszą ich stosować i nadal są szczupłe. Dzięki czterem zasadom intuicyjnego jedzenia i licznym ćwiczeniom wzmacniającym autorefleksję nauczysz się cieszyć jedzeniem bez wyrzutów sumienia i uwolnisz się od zachcianek. Kluczem do sukcesu nie jest to, co jesz, ale Twoja postawa i świadome nawyki. Trenując mentalnie, odkryjesz swoje przekonania na temat własnego wizerunku i ciała, które wciąż nie pozwalają Ci patrzeć w lustro z pewnością siebie.

Odżywiaj się intuicyjnie i ciesz się idealną sylwetką

Patroni:

