

מדריך



איך למצוא נחמה בלי לאכול עוד פרוסת עוגה?



050-655-8896

אין נחמה טובה כמו פחמימה טעימה

עם המשפט הזה אני לא מתווכחת
ההעדפה לטעם המתוק היא קודם כל מולדת
ואין ספק שהמתוק מנחם אותנו, לפחות בביס
הראשון.

אבל מה קורה כשאוכלים עוד ועוד?
מה קורה כשממשיכים לפרוסת העוגה הבאה בלי
שהתכוונו או תכננו או רצינו או בכלל הבטן שלנו לא
יכולה להכיל עוד פרוסה?

האם התסריט הבא נשמע מוכר?

כמה פעמים מצאתן את עצמכן
מושיטות יד לעוד ועוד חתיכה של עוגה
מיישרות מכל פינה אפשרית
ובסוף מבינות שאכלתן יותר ממה שרציתן או הייתן
צריכות?

הבטן כואבת ורגשי האשמה מכאיבים לא פחות
ואז הסכר נפרץ - יאללה גם ככה הרסתי את
הדיאטה אם כבר - אז כבר

ואת מוצאת את עצמך בבולמוס של אכילה ואפילו
לא זוכרת מה נכנס לך לפה

קשה ולא נעים
ומוכר לי מאוד
שנים שהייתי במקום הזה
ועדיין מתמודדת..

אבל אפשר להתגבר על הדחף ליישר

אני אומרת זאת מניסיון
וגם אם לא מתגברים ב 100 אחוז
(זה לא אפשרי אגב)

כן אפשר לשפר משמעותית את האכילה
מתוך מודעות לגוף ולרגש
ולא באוטומט לחפש את המתוק המנחם באותו רגע
אך מזיק לאחר מכן לגוף ולנפש

למה מזיק?

כשאוכלים פחמימות ריקות כגון עוגות עוגיות שתייה מתוקה דבש מאפים שוקולד וכו' הסוכר נכנס לנו לגוף בשיא המהירות וגורם לנו לתחושת התרוממות מיידית ולתחושת high אבל היא תחושה מזויפת כמו התקליט "שמחים שהתקשרתם מיד נענה לפנייתכם" חחח

אבל מה קורה כשרמות הסוכר בדם צונחות באותה מהירות בה הן עלו כאשר אכלנו עוגה מאפה גלידה או כל דבר שמכיל ערך קלורי גבוה אבל לא נותן לנו ערכים תזונתיים טובים כמו ויטמינים מינרלים וסיבים תזונתיים?

כי מה שעולה מהר יורד מהר
ובוא נגיד - אם תכננתן הליכה או אימון אחרי האוכל
אל תסמכו על זה - רוב הסיכויים שתרגישו מרוקנות
ועייפות וכל מה שיתחשק לכן זה לפתוח כפתור
במכנסיים ולשכב בספה במוד בטטת כורסא.

בואו רק נבהיר - עוגה זה לא דבר טוב או רע,
זה לא משמין או מרזה.

זה סוג מאכל שמשמח את הנפש
וזוה גם חלק מלהיות בריאים!

אבל אם חרגתם בכמות ואכלת למרות שאת שבעה
ואחרי ארוחה מספקת ואת מאשימה את עצמך
ומרגישה כמו כישלון גמור

**- זה נזק הרבה יותר קשה מנפילת סוכר,
כי רגשי אשמה משמינים יותר מכל מאכל**

כל מה שכתבתי במדריך הזה אלו
דברים שניסיתי על בשרי ובמבחן
התוצאה - עובדים!

אז גם אם נראה לך מוזר ומרגיש לך
שלא תתחברי - תנסי מקסימום תצליחי!

אז מה עושים?

אם האכילה נגרמת מזה שאת רואה עוגה או כל
מאכל אחר מולך ובא לך -

כי ראית אותו מולך

הוא שם על השולחן

ואת נשבעת שהוא ממש קורא לך בשמך לאכול
אותו והוא נראה טוב! הוא מריח טוב, טעמת ביס ויש

שם משהו בטעם שדורש עוד רק עוד ביס נו מה

הנזק בזה ...

מזל טוב וברוך בואך למועדון ה"בא לי"

זהו מועדון מיוחד
שכל חבריו אוכלים כי יש להם
תיאבון למשהו ספציפי
וגם הוא - כמו רעב - דבר נורמלי ותקין
אז איך להתמודד עם ה"בא לי"?

קודם כל לזהות שאני שבעה

אבל בא לי
להבין-

מה הפעיל לי את התיאבון? מה היה הגירוי?
הריח של המאפה?
המראה של העוגה מונחת יפה על השיש?
לעשות בחירה - איך להתנהג מול הגירוי?
מה לעשות?

הסיחי את דעתך בכל דבר אפשרי-

קומי ותרחיקי את עצמך,
תרחקי מהגירוי לפחות ל 10 דקות

לשחק עם הילד

לשתות מים/חליטת תה מרגיעה -

אצלי הכוכבים הם תה קמומיל ותה לימונית לואיזה

- זמינים בכל סופר מרקט

להרים רגליים במיטה כמה דקות

אל תדאגי העולם ימשיך להסתובב

שיחה עם חברה טובה

או מישהו שנותן לך אנרגיה טובה

לומר תודה בלב על משהו טוב שיש לי בחיים

להיזכר במשהו נחמד שקרה לך היום

לנשום עמוק אפשר גם מדיטציה קצרצרה מהיוטיוב

לעשות מקלחת קרה או אמבטיה מפנקת

לקנות לעצמך משהו נחמד לא חייב יקר - כן זה

הזמן לשוטט בעלי אקספרס

לגלוש בפייסבוק כהסחת דעת

אבל רצוי לא לבדוק חיים של אחרים (סתם מוביל להשוואות מיותרות ברגע הזה שאת גם מרגישה לא בשיא כוחר) אלא לצרוך תוכן מעניין שיעשיר אותך לשמוע מוזיקה - זה לא הזמן להיות בררנית גם בריטני ספירס תעשה לך טוב העיקר להתרכז בצלילים ...

תרדי למטה לכמה דקות תנשמי אוויר אחר שרחוק ממקור הפיתוי - גם להביא מהמכולת משהו לנשנש - בחירה טובה עבורך שתעשה טוב לגוף ותזין אותו כמו נשנושי גזר או פרי טעים ועסיסי .

דרך שנייה היא לעצור שנייה
לפני שאת מושיטה את היד לפרוסת העוגה הנוספת
ולשאול את עצמך -

מה את מרגישה עכשיו?
ל - מה אני באמת רעבה עכשיו?
אני יודעת שהתשובה האוטומטית שלך היא -
אני צריכה מתוק. אני רוצה פינוק.

אבל לא לזה הכוונה
כי אכילה על אוטומט היא בעצם צורך שלך
אולי צורך במילה טובה בסוף היום?
הערכה על מה שעשית היום (ועשית הרבה)?
צורך באהבה? צורך בחברה? צורך בקרבה?
האם מזון יכול לענות על הצורך הזה?

זה לא שאין לך כוח רצון!!!

לכל אדם יש צרכים, צרכים אנושיים
אם תהיי ערה להם תוכלי לבחור בדרך אחרת
לקבל עליהם סיפוק שאינה עוד עוגה
אם יש לך צורך בשלווה ובשקט - אז קחי לעצמך
מנוחה.

אולי כמה דקות של הפסקה מהכל ומכולם,
פשוט להיות רגע עם עצמך
אולי מילה טובה ממישהו שקרוב אלייך.

חיבוק. נשיקה.

סתם שיגידו לך: עשית עבודה טובה היום!
כל הכבוד! וואלה את מלכה!
- לכי בקשי את זה ממישהו שקרוב לך ואת יודעת
שיספק לך את זה
או לא פחות טוב - תני את אותה מילה טובה לעצמך
ותני מחמאה ופירגון לעצמך.

האם עדיין יבוא לך
לאכול עוד פרוסת עוגה? ספק
ושימי לב - מה את אומרת לעצמך
יחד עם העוגה שנכנסת פנימה?
האם זו מנטרה שלילית עם מילים נחרצות -
אני אף פעם לא אצליח לרדת במשקל גם ככה...
אני מקרה אבוד...
תמיד אני נכשלת בלאכול בריא...
מה זה כבר משנה גם ככה..
תמיד אני אשאר שמנה...
מכורה למתוק...
זה בלתי אפשרי בשבילי להיגמל ממתוק...
תשלימי לבד ...

ואם זה המצב -
תשני אותה למשפט חיובי על עצמך
ותגידי אותו לעצמך נון סטופ -
כמו למשל:
אני יפה
אני מדהימה
כולם אוהבים אותי בלי קשר למשקל שלי
אני מבורכת
אני בוחרת בעצמי
ואני יכולה לבצע כל מה שאחליט לעשות -
ומהר מאוד תראי איך תתחילי להאמין באותו משפט,
מבטיחה לך זה עובד!
הפייבוריט שלי (מגלה לך סוד כמוס) -
אני יכולה הכל!!!



אני מאמינה בך

כל אחת יכולה להיראות ולהרגיש
נפלא ולכל אחת מגיע.
זה אפשרי.

לשיתופים ושאלות מוזמנת לפנות אליי
כל הזכויות שמורות לעדנה מצין

שלחי לי וואטסאפ

<https://edna-mezin.co.il>