

10 טיפים לשינוי מעולם האימון התזונתי

אנחנו כאן כדי לעשות שינוי באורח החיים
לעשות וגם להתמיד עם השינוי לאורך כל החיים
זה לא קל, לשנות הרגלים, לשנות דפוסיים אוטומטיים להם אנו רגילים
אולם
לכל אחד יש רגע לעצור ולקחת אחריות
אם מתוך אחריות תרגיש שווה ויפה, יתחילו תהליכים של יוזמה ושינוי
במשפחה, בעבודה, בפעילות הגופנית, בבחירות בתזונה, במשקל הגוף
ולא ההיפך, המחשבה שרק לאחר שיהיה שינוי (תרזה, תמצא בן זוג, תרוויח טוב) רק אז תרגיש יפה
ושווה.



אז לדרך

חשוב להתחיל לעשות פעולות קטנות ופשוטות ולהתקדם
גם אם יש קושי, כל קושי הוא אתגר וכל אתגר הוא חוויה
לעצור, לחשב מחדש, תוך התבוננות פנימית, לבחור בדרך ולהמשיך בעשייה

שינוי הגישה וההתייחסות

התנהגות אוטומטית מבוססת על הרגל/אמונות/תפיסות שלי
כלומר שינוי בהתנהגות חייב לבוא מהמקום של המחשבות והאמונות
כמו הגה של רכב ששולטים בו וניתן לסובב אותו ימינה או שמאלה לפי הבחירות שלי.
כל מה שאני צריך לצורך השינוי, נמצא בי !!

בטיפים שאפרט בחרתי להתייחס לשינוי בהרגלי האכילה, אך התהליכים דומים לכל שינוי בחיים

1) שלבי השינוי העיקריים בהתייחסות כלפי אוכל

(I) **מודעות** – אנו נעים בין אוטומט לבין מודעות ובחירה

חשוב **לזהות את הדפוס האוטומטי** אותו רוצים לשנות איפה במהלך היום אני נכנע לאוכל, נופל, לא שולט ונכנע לדחפים ולדפוסים האוטומטיים שלי. מה האירועים שגורמים לי לבעיית האכילה שלי = מה הוא הטריגר רגש, מקום, שעה ביום, שעמום, עצבנות דוגמאות: "כל פעם שאני עצבני אני הולך לאכול", "כל יום בשעה 5 אני חייב משהו מתוק"

(II) **עצירה** = ההיפך מההתנהגות האוטומטית – פשוט לחכות ולא לעשות דבר

(III) **השהייה** – מרווח זמן של 30-60 שניות בין הטריגר לתגובה (טריגר – מרווח זמן – תגובה)
זה זמן לעשות את הפרדה והניתוק מההתנהגות האוטומטית

(IV) **לשאול שאלה נכונה** – לשנות ברמת החשיבה בזמן ההשהיה לשאול את עצמך שאלות, כדי להבין את הצורך שצריך מענה:
-למה אני רוצה לאכול?
-האם אני רעב?
-על איזה חוסר אמיתי אני רוצה לפצות?
-מה יקרה אם לא אוכל כעת?
שאלות אלו עוזרות לקבל פרספקטיבה / נקודת מבט אחרת.

(V) **להעמיד אלטרנטיבה** לצורך, להנאה
מה עוד אני יכול לעשות חוץ מלאכול, כדי לספק את הצורך הזה?



ספר, מוסיקה, ספורט, טלביזיה, שיחה עם חבר או בן משפחה



והכי חשוב לתרגל שוב ושוב ושוב, כדי להפנים ולהגיע להרגלים חדשים



דרכים להצלחה עם שינויים באכילה

(2) נסח לעצמך את המטרה שלך – לאן אתה רוצה להגיע ואיך ?

רשום את המשפט בכל מקום אפשרי, כולל במחשבות שלך.

תלה במטבח, בחדר, בעבודה, שים בתיק שלך, עצום עיניים וראה תמונה.

חזור אל המשפט הזה בלב בכל בוקר וערב ובכל רגע של קושי או צורך במוטיבציה מחודשת

(3) אכילה כנגד אלטרנטיבה - תמיד להעמיד את הפיתוי מול אלטרנטיבה מוחשית.

כאשר הכמיהה תוקפת שאל: האם אני רוצה לאכול או לעשות משהו אחר שאני אוהב

- אמבטיה? להתקשר לחברה ? לצאת להליכה / לחדר כושר ? / לשמוע מוסיקה ?
- האם יש משהו טעים ובריא אחר שגם יכול לספק אותי? או לקחת משהו חם לשתות?
- הכן מראש 2 רשימות של בחירותיך, כדי שכשיהיה קושי תוכל להשתמש בהן



(4) זכור מהו המחיר עבור כמה דקות של הנאה – תרגיל פשוט שממחיש

בחר מזון שאתה אוהב אך משמין (עוגייה, פרוסת לחם, חטיף שוקולד, מאפה)

אפס את השעון והתחל למדוד כמה זמן לוקח לך לאכול, מהביס הראשון ועד הביס האחרון.

והתוצאה ? ברור, הנאה של כמה רגעים בלבד !!

ואיזה מחיר אתה מוכן לשלם עבור כמה רגעים של הנאה?

לפגוע בתהליך ובשינוי שהתחלת !!

האם זה שווה ??

5) **התמודדות עם הכמיהה –** כאשר הכמיהה הבאה תופיע, ויופיעו מחשבות כמו: אני חייב לאכול, ממש בא לי, זה נראה טעים **אמור לעצמך: אני מוכן לחוות כמה דקות של קושי כי זה מאמץ שאני מוכן לחוות עבור כל מה שאקבל בתמורה.**

6) **שאל את עצמך: עד כמה בא לי לאכול את זה עכשיו מ 0 - 100 ?**
כשהתחושה לא בעוצמה מקסימאלית קל הרבה יותר להתמודד עם הדחף לאכול.

7) **מחיר התחושות המלוות -** היזכר בתחושות שהיו לך לאחר שנכנעת לכמיהה ואכלת. אובדן שליטה? מאוכזב מעצמך? בחילה? כאבי בטן? בושה, אכזבה, כעס עצמי, ייאוש?
שאל את עצמך האם אתה רוצה לחוש כך ? או רוצה להרגיש אחרת ולהתגבר ?
היזכר בתחושות הנהדרות שהיו כשהתגברת ובחרת נכון



8) **אכילה מאוזנת באירועים חברתיים – הפיתרון לחץ חברתי.**
כשאתה מגיע לאירוע או למקום עם פיתויים, **תעדכן מישהו שנמצא לידך שאתה בתהליך שינוי ולא מתכוון לאכול מהאוכל המשמין.**
כאשר אנחנו יוצאים בהצהרה מול מישהו אחר אנחנו מחויבים הרבה יותר.
הידיעה שמסתכלים עלינו, שאנחנו תחת "פיקוח" תיצור לחץ חברתי חיובי ותעזור לך.
אם אתה רוצה להיות יותר אפקטיבי ספר לכמה אנשים.

9) **עזרה מחבר "בודי" = מקור תמיכה**
בחר שני אנשים עליהם אתה סומך וגם מבינים את התהליך.
אנשים שעשו דיאטה בעבר והצליחו או שנמצאים בתהליך כמוך, חבר, בן משפחה קרוב ועוד.
כאשר אתה נתקל בשעת משבר, התקשר לאחד מהם וספר לו על הקושי.
עם ההתמודדות המשותפת תקל עלייך מאוד את התהליך.

10) התמודדות עם קינוחים וצורך במתוק

הצורך במתוק מה הוא אומר ?

- 1) הרגל מילדות לקנח במתוק, לאכול אחה"צ משהו מתוק, מתוק לשיפור מצב הרוח
- 2) תגובת הגוף לחוסר אנרגיה, לאחר האוכל או אחה"צ – סוכר זאת האנרגיה הזמינה ביותר

מה משפיע על הצורך הזה ?

- 1) שינה לא מספקת, עודף סטרס שמפעיל ביתר את הגוף ומעיף, תזונה לא נכונה שמכבידה על העיכול, שמכילה סוגים רבים של מזונות, וריבוי של פחמימות, ארוחות גדולות ועודף מזון .

אז מה עושים ?

- 1) **תנומת אנרגיה** – מנוחה ואפילו שינה של 15-20 דקות במשך היום.
היכן שהנך נמצא מצא חדר שקט, עצום עיניים, הקשב למוסיקה רגועה
- 2) **לאכול פחות**, צלחת אחת בלבד שמחצית ממנה ירקות, תמיד לשים קצת פחות ממה שרוצים.
- 3) **לאכול פחות פחמימות 1** כף ולא יותר. ואם אפשר לזוטר עליה במשך היום
- 4) **תרגילים להורדת סטרס**, נשימות בטן עמוקות, הרפית שרירים
- 5) **לאכול מזון עם מתיקות טבעית ועדינה** : אגוזי לוז, שוקולד מריר 85-90%, ממרח שקדים, פרי, חמוציות ללא סוכר, משמש יבש אורגני, תמרים



ושוב הכי הכי חשוב זה לתרגל שוב ושוב ושוב

כדי להפנים ולהגיע להרגלים חדשים אוטומטיים