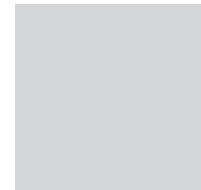


STRATEGIE PSYCHODIETETYKA

Przerwałaś dietę? Odchudzasz się bez efektu?
Poznaj sposoby, dzięki którym teraz ci się uda!

TEKST: IWONA MILEWSKA



NASZ EKSPERT
DR ANNA JANUSZEWICZ,
psycholog, psychodietetyk
www.institutpsychodietetyki.pl

Olivia: Gdzie popełniamy pierwszy błąd?

Dr Anna Januszewicz: Kusimy się na dietę, która obiecuje szybki efekt. To złe kryterium. Ważniejsze jest, czy zaakceptujemy nowy sposób odżywiania. Od tego zależy wytrwałość w diecie, a potem zachowanie jej efektu. Co z tego, że schudniemy 15 kilogramów, ale będzie to męka, bo trzeba odmawiać sobie wszystkiego, co lubimy? Jeśli do diety podchodzimy jak do kuracji, która ma trwać trzy miesiące i liczymy, że jakoś ją przeżyjemy, a potem wrócimy do dawnego menu, lepiej w ogóle jej nie zaczynać. Mądre odchudzanie to praca nad nowymi nawykami żywieniowymi, które sprawia, że schudniemy, a potem pozwolą nam utrwalić ten wymarzony stan.

O: Jak się do tego przekonać?

A.J.: Nowy styl odżywiania nie może wykluczać czerpania przyjemności z jedzenia – sięgania po ciasto czy zamówienia ulubionej potrawy w restauracji. Inaczej prześladować nas będzie poczucie straty. Nie chodzi o to, aby być szczupłym i nieszczęśliwym. Mamy być szczupli i szczęśliwi!

O: Jaka więc powinna być dobra dieta?

A.J.: Nie może być spisana, czyli z zaplanowanymi posiłkami, w których wszystko jest wyliczone i nam narzucone. Ty my powiniśmy dokonywać wyboru, z uwzględnieniem naszych preferencji i potrzeb organizmu. Są triki, które nam w tym pomogą.

O: Od czego zacząć zmiany?

A.J.: Od skreślenia rzeczy zbędnych. Zadajmy sobie pytanie, czy naprawdę mamy na coś ochotę lub czy tego potrzebujemy? Często jemy tylko dlatego, że coś jest pod ręką, np. ciasteczka w czasie szkolenia. Potem mówimy, że tak naprawdę nie były one smaczne... Albo przegryzamy coś w biegu i nawet tego nie zauważamy. Tego rodzaju jedzenie nie daje przyjemności! Jeśli uświadomimy to sobie,



Zaplanujmy dietę tak, aby znalazły się w niej posiłki, które lubimy.

zaręczam, że rezygnacja z niego przyjdzie całkiem łatwo. Trudniej jest z tym, co naprawdę lubimy.

O: Na dodatek, ciągłe zakazy pobudzają apetyt...

A.J.: Dlatego w nowym sposobie odżywiania nie powinny one dominować. Np. zamiast mówić sobie, że nie będę w niedzielę jeść ciasta, lepiej zdecydować: wezmę pół porcji, upiekę mniej słodkie, dodam owoce zamiast kremu. Tu jest duże pole dla naszej inwencji. Jeśli niedziela kojarzy się nam od lat ze świątecznym ciastem, nie odbierajmy sobie tej przyjemności! Proponuję sporządzić listę potraw i produktów, które lubimy i zastanowić się, jaką strategię wobec nich zastosujemy. Korekta przepisu? Czy mniejsza porcja?

O: Bez silnej woli ani rusz!

A.J.: Dlatego unikajmy robienia zakupów, zamawiania jedzenia, szykowania posiłku, gdy wracamy głodni z pracy, jesteśmy zmęczeni, zestresowani, niewyspani. Dobrze mieć w lodówce mały posiłek do odgrzania. To wymaga myślenia na zapas, ale pozwoli przetrwać kryzys, bo w kiepskiej kondycji nie jesteśmy odporni na pokusy. Wystawić się na nie nie możemy, gdy jesteśmy w dobrej formie. Łatwiej przyjdzie nam pamiętać o celu. Wybierzemy to, co trzeba i będziemy z siebie zadowoleni. I najważniejsze, dieta zadziała!

FOTO: GETTY IMAGES; DECO & STYLE HAMBURG, 123RF; COMI, MAT. PRASOWE

DLACZEGO DIETA CUD NIE DZIAŁA?

BADANIA POKAZUJĄ, że restrykcyjne diety w 95 procentach kończą się efektem jo-jo.
OSOBY ODCHUDZAJĄ CE SIĘ próbują zwykle wielu diet. Przy każdej kolejnej próbie oczekują, że tym razem się uda.
– Może udaje się wytrwać dłu-

żej, ale rezultat jest taki sam – mówi psychodietetyk.
TAKA JEST NASZA NATURA, że trudno nam wytrzymać w reżimie jedzeniowym. Dlatego przestajemy przestrzegać takiej diety. To zdrowy i zupełnie naturalny objaw.