

ZDROWE WYBORY

Jak sprawić, żeby stały się nawykiem

Jak sprawić, żeby zdrowe wybory stały się nawykiem

Jeśli dążysz do tego, by zacząć prowadzić zdrowsze życie, zapewne wypróbowałaś już wielu rozwiązań. Popularnością cieszą się m.in. ograniczenie spożycia kofeiny i alkoholu oraz kupowanie zielonych i fioletowych warzyw i owoców. Być może wyeliminowałaś z diety ciastka i przekąski albo przerzuciłaś się na soki, liczenie kalorii czy ważenie porcji? Może narzuciłaś sobie rygorystyczny plan ćwiczeń? Brzmi znajomo?

Każdy dzień zaczynasz z czystym kontem, prawda? Zapominasz o wczorajszych „grzeszkach” i pełna zapału i silnej woli rzucasz się do walki. Tyle że wieczorem wracasz do starych nawyków – objadasz się, by ograniczyć napięcie i zagłuszyć emocje lub dla przyjemności albo po prostu automatycznie sięgasz po opakowanie herbatników. Nie martw się, to przygnębiające monotonne błędne koło motywacji, ograniczeń i poczucia winy dotyczy wielu z nas.

Rzecz w tym, że mówi się, iż wystarczy 21 dni, by zmienić nawyki, ale tak naprawdę jest to znacznie bardziej skomplikowany proces.

Aby osiągnąć rezultaty, trzeba zmienić swoje podejście do odżywiania. Jeśli chcesz porzucić stare nawyki, które zakorzeniały się przez całe Twoje życie, musisz sprawić, by mózg zaczął myśleć inaczej. To pierwszy krok na drodze do tego, by zerwać z przyzwyczajeniami, które nam nie służą – oto cała tajemnica zdrowej i świadomej relacji z jedzeniem.

Pamiętaj!

- To nie silna wola (albo liczenie kalorii), ale biologia ma najwięcej do powiedzenia na temat utrzymywania odpowiedniej wagi.
- Skup się na prowadzeniu zdrowego trybu życia, ciesz się czasem spędzanym z rodziną i przyjaciółmi, słuchaj swojego organizmu i dbaj o siebie.
- Świadome odżywianie się tworzy przestrzeń między bodźcami a czynnościami, daje czas na dokonanie wyboru i odpowiednią reakcję.

Więcej artykułów na temat zdrowia znajdziesz tutaj : www.amoena.com/amoenalife

Więcej na temat współpracy ze swoim organizmem i zdrowego trybu życia: www.nutritioninthemind.com

Elena Rayner-Melnikova jest brytyjską specjalistką ds. zdrowego odżywiania. Swoją misję – pomoc osobom na wiecznej diecie i walczącym z efektem jo-jo, realizuje na łamach portalu Nutrition in the Mind, tłumacząc w oparciu o badania z dziedziny psychologii i neurobiologii, *dłaczego* jemy i w jaki sposób pracuje mózg. Elena inspirowała zapracowane mamy na całym świecie, pokazuje, w jaki sposób utrzymywać prawidłową masę ciała, nie tracąc energii, nie uciekając się do stosowania kolejnych diet, nie wpędzając się w poczucie winy i nie odmawiając sobie przyjemności.

* Podane informacje mają charakter ogólny i nie mogą zastąpić porady medycznej. Jeśli masz problemy zdrowotne lub je u siebie podejrzewasz, skonsultuj się z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia.