

3 KROKY K VŠÍMAVÉMU JEDENIU

Je dôležité to, **čo jeme** (kvalita a množstvo potravín), **prečo to jeme** (zo stresu, pre lepšiu pohodu, chuť), ale aj **ako to jeme** (všímavé jedenie).



Všímavé jedenie je **vedecky overený spôsob stravovania**, ktorý pomáha získať späť prirodzený a pozitívny vzťah k jedlu a spojiť sa s **prirodzenými potrebami tela**. Efektívne pomáha uvedomiť si pocity sýtosti a **zabraňuje prejedaniu sa**. Spája sa s výberom kvalitnejších potravín a so znížením silného nutkania prejsť sa. Celkovo pomáha **lepšie sa cítiť**.

KROK 1: ZASTAVTE AUTOMATICKÉ JEDENIE

Veľa aktivít, vrátane jedenia, robíme bez zamyslenia sa, tzv. na autopilota. Spúšťačom jedenia často nebýva hlad, ale **iné podnety**, ktoré si pri tom ani neuvedomujeme. Vymaňte sa z automatického jedenia a staňte sa **vedomým labužníkom**.



Pred začatím jedenia si urobte jednoduchý rituál – napr. nádyh a dlhší výdych.



Jedlo si krásne naaranžujte na tanier.



Keď jete, sústreďte sa iba na jedlo.



Medzi sústami odkladajte príbor.



Buďte k svojmu telu laskaví a netrápte ho prejedaním sa.

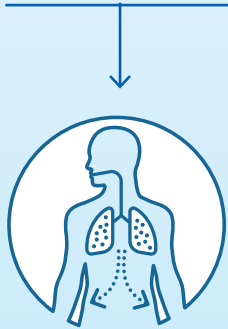
KROK 2: IDENTIFIKUJTE SPÚŠŤAČE JEDLA

Buďte v prítomnosti – tu a teraz. **Sústredte sa na svoje zmysly** a naplno vnímajte svoje okolie napr. zrakom či sluchom, alebo použite dýchanie ako kotvu, ktorá vás udrží v prítomnosti – **sledujte nádyh a pomalší výdych**.

Na škále od 1 do 10 si uvedomte, aký veľký máte teraz **fyziológický hlad**.

Rozlíšte **fyziológický hlad od emočného** (Naozaj jete kvôli hladu alebo preto, že ste v strese, alebo ste smutní a pod.?).

Rozlíšte **fyziológický hlad od jedenia** kvôli vonkajším pokušeniam – napr. vôňa jedla, plný stôl, oslava, švédske stoly.



Nemám vôbec hlad

Škála hladu – Kedy začať jesť?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mám veľký hlad

emočný hlad



jedenie kvôli vonkajším pokušeniam



fyziológický hlad, najedzte sa



Sprítomňujte sa. **Uvedomte si, že ste tu a teraz.**

KROK 3: JEDLO VNÍMAJTE VŠETKÝMI ZMYSLAMI



Než zakusnete do potraviny, pozorne si **prehliadnite**, ako vyzerá, akú má farbu a tvar.



S niekoľkými nádyhmi vnímajte **vôňu** potraviny.



Skúmajte, aká je potravina na **dotyk** – hladká, drsná, členitá.



Všimajte si **zvuk** aký vzniká pri jej jedení (napr. chrúmanie).



Skúmajte, aké **chute** cítite. Chuťové poháriky sú len na jazyku, tak si to naplno užívajte.

Do jedálneho každého človeka **výnimočne patria** aj potraviny nutrične menej výhodné, pre ktoré sa vedomo rozhodnete. Nemali by slúžiť ako najčastejší spôsob zvládania záťažových situácií alebo každodenného zlepšovania pohody. Staňte sa **aktívnymi tvorcami svojho jedálneho** a života. **Rozhodujte sa vedomo** o tom, čo si vložíte do úst. A následne – nech je to čokoľvek – si to aj **všimavo vychutnajte**.