

כיבוד איתותי הרעב והשובע - הפסיקי לאכול כשהבטן אומרת לך שמספיק לה

הבטן שלך יודעת מתי אכל מספיק, וזה לא כשאת מרגישה שבעה.

זו התחושה הזו רגע לפני התחושה הכבדה של המלאות.

היא מסמנת לך את זה עם תחושה נינוחה שאומרת לך שקיבלת מספיק דלק לעת עתה.

הרבה פעמים, אם תהיי קשובה, תשימי לב שאת פולטת אנחה קטנה בשלב הזה. זה סימן.

אם תאכלי בלי הסחות דעת ובתשומת לב מלאה,
תגלי שאת מסוגלת לקלוט את הרמזים האלה מהבטן שלך.

זכרי, מותר לך לאכול מתי שאת רעבה.

בד"כ זה יהיה 3-4 שעות אחרי הארוחה הקודמת, אבל אם זה קורה אחרי שעה, תאכלי.

רק הקפידו לעצור שוב כשהבטן שלך אומרת לך שקיבלה מספיק.