

אכילה מודעת ואינטואיטיבית

עקרונות המיינדפולנס (מודעות לא-שיפוטית להווה) + אכילה אינטואיטיבית (הקשבה לאיתותים של רעב ושובע, תשומת לב לאיך מזונות שונים משפיעים עלינו מבחינה מנטלית, פיזית ורגשית).
הרעיון: במקום לפעול בהתאם לכללי של דיאטה, שנוטים להיות מוחלטים, מגבילים וקשים ליישום לאורך זמן, אנחנו פועלות לפי 5 עקרונות מרכזיים.
התוצאה: דרך אכילה הרבה יותר גמישה, מהנה, ושאפשר לתחזק באופן קבוע.

עקרונות אכילה מודעת ואינטואיטיבית:

1. חופש לחוות וליהנות מכל סוגי האוכל – אין מאכלים אסורים, רעים או מחוץ לתחום.
2. להיות נוכחת באופן לא-שיפוטי בחוויית האכילה – כשאת אוכלת, את אוכלת. תהיי נוכחת עם כל החושים שלך.
3. לשים לב ולהתגבר על רמזי אכילה, שהם לא רעב – להפחית את הסיבות לאכילה שלא קשורות ברעב (רגשות, פרסומות לאוכל, עצם נוכחות האוכל).
4. לכבד את איתותי הרעב והשובע כסימנים מתי להתחיל או להפסיק לאכול.
5. טיפול טוב בגוף ובנפש שלך במסגרת בחירות האוכל – לבחור לאכול מאכלים שגורמים לך להרגיש טוב מבחינה פיזית, מנטלית, רגשית ורוחנית.

יתרונות אכילה מודעת ואינטואיטיבית:

- נוטים **לאכול כ-20% פחות** בכל ארוחה
 - **קבלת גוף** טובה יותר, **ערך עצמי** גבוה יותר ויותר **סיפוק מהחיים**
 - **משקל ו-BMI** נמוכים יותר, ופחות בעיות של **דימוי גוף**
 - **פחות** נוטים לעשות **דיאטות** ולפתח **הפרעות אכילה**
 - רמות נמוכות יותר של **לחץ דם**, **סוכר בדם** ו**כולסטרול**
 - **פחות דיכאון, חרדה וסטres**
 - שומרים על **משקל גוף קבוע** יותר לאורך זמן
- מאחר שההרגלים של אכילה מודעת ואינטואיטיבית הופכים יותר ויותר טבעיים עם הזמן, היתרונות של האכילה הזו נשמרים לאורך זמן, להבדיל מגישת הדיאטה, בה יש נטייה לחזרה לדפוסים קודמים ואפילו גרועים יותר.