

טיפול טוב בגוף ובנפש שלך במסגרת בחירות האוכל – לבחור מאכלים שגורמים לך להרגיש טוב פיסיית, מנטלית ורגשית.

כמה פעמים סיימת ארוחה מלאה ומיד התחלת לחפש משהו אחר?
כשאת אוכלת מאכלים שאת באמת אוהבת, המוח שלך מייצר סרוטונין (הורמון שעושה הרגשה טובה). כשאת אוכלת מאכל שלא ממש מהנה אותך, מיוצר פחות סרוטונין ואת נשארת לא מסופקת. חוסר הסיפוק הזה רק מוסיף על הגורמים הרגשיים שמובילים אותך להמשיך לאכול.

אז מעכשיו והלאה, תאכלי דברים שאת אוהבת, לא דברים שאת חושבת שאת 'אמורה' לאכול, לפי דיאטה כזו או אחרת שניסית בעבר.

ותדאגי שיהיו לך מאכלים שאת אוהבת בסביבה, כדי שכשתהיי רעבה – יהיו לך אופציות טובות.

הכוונה לאוכל "רגיל", חלקו בריא מאוד, חלקו קצת פחות, אבל אוכל אמיתי, שאנחנו אוהבות. (כמובן תוך התחשבות באלרגיות/רגישויות מזון שלנו, או מזונות שמזיקים לנו עקב מצב בריאותי).

איך להקשיב לגוף בעניין הזה:

לפני שאת מחליטה מה לאכול, שבי, קחי נשימה עמוקה, שתי מים, ותרשי לעצמך להירגע. כעת, כווני את תשומת הלב לגוף שלך ותשאלי:
"מה יספק אותי עכשיו וישאיר אותי בתחושה קלה ומלאה אנרגיה בשעות הקרובות?"

ברגע שיש לך תשובה, תשאלי את הגוף שלך שוב:
"האם האוכל הזה יטען אותי באנרגיה או יגרום לי להרגיש עייפה וכבדה?"
איך זה ירגיש בבטן שלי בשעות הקרובות? כמו כדור באולינג או קל ומספק?

נשים רבות מגלות, שכשהן מבררות עם הגוף שלהן, הן באמת רעבות לארוחות בריאות ומספקות עם הרבה ירקות, חלבונים טובים ופירות.

* במקביל אנחנו עובדות בעזרת טאפינג על ניטרול ההתמכרות למאכלים מזיקים ועל מיזעור הפניה אליהם במסגרת הבריחה מרגשות שליליים, כך שהשילוב של עבודת הטאפינג עם אימוץ האכילה המודעת והאינטואיטיבית יוביל אותך, לאורך זמן, לבחירות מזון מיטיבות.