



איך לאכול בהנאה ובמידה בארוחת החג

הדרך הפשוטה לאכול נכון, בקלות ובטבעיות, מאת רואי הניג

מתכון 7 השלבים לאכילה טובה ובמידה בארוחת החג

1. לפני שאתם מתחילים לאכול, חכו רגע אחד.
2. החליטו שגם אם זו ארוחת חג, אתם תאכלו טוב, נכון ובמידה בארוחה הזו, כדי שלא תפגעו בבריאות או במשקל שלכם, וכדי שבסופה תהיה לכם הרגשה קלילה ונעימה בגוף.
3. שימו לב לכל המאכלים שיהיו בארוחה. זהו אילו מאכלים אתם ממש רוצים לאכול, ואילו מאכלים מיותרים לכם ועדיף פשוט לא לגעת בהם.
4. חישובו מראש - מה וכמה יהיה נכון לאכול בארוחה, בהתחשב בכלל המאכלים שיש בה, וברצון לאכול במידה ולהרגיש הרגשה קלילה ונעימה בגוף. דמיינו את עצמכם אוכלים כך.
5. תיהנו מהאכילה - כשאתם אוכלים, אל תאכלו שום דבר שאינו באמת טעים לכם. התמקדו בהנאה מהמאכלים הטעימים שאתם כן אוכלים – **ככל שתיהנו מהם יותר, כך יהיה קל יותר לאכול מהם במידה.**

איך זה עובד

אולי זה מפתיע, אבל אנחנו פשוט לא בנויים ליהנות יותר מדי משום דבר. מחקרים רבים מראים שכחווים יותר מדי מגירוי נעים, הוא הופך ללא-נעים. אחד הגורמים הכי משמעותיים לאכילה מוגזמת, הוא שאנחנו לא שמים לב להנאה מהאוכל – אפשר סתם לאכול, ותוך כדי לחשוב, לדאוג, לקרוא, לצפות בטלוויזיה או במחשב. וכך, האוכל "לא נחשב" – גם מפספסים את ההנאה ממה שאוכלים, וגם לא מרגישים מתי די. ולכן, למרות שזה אולי נשמע מוזר ולא-אינטואיטיבי, הנאה מהאכילה עוזרת לאכול במידה. אבל כך אכן קורה. נסו ותראו 😊. ואגב, זו גם אחת הסיבות שדיאטות נוקשות, ומניעה עצמית של דברים שאוהבים, לא עובדות לטווח ארוך 😞 ...

מתוך יחס טוב לעצמנו – דברים מתחילים להסתדר (עקרון #1 של "מעגל להיות במיטב").

6. במהלך האכילה, שימו לב כשאתם מתקרבים לשלב בו תאכלו כפי שחשבתם מראש שיהיה נכון, ותוודאו שאתם אכן נהנים מכל ביש עד אותו רגע. אם כשאתם מגיעים לשלב זה, אכן מתאים לכם לחדול מאכילה – נהדר. אם מתחשק לכם לאכול עוד, שאלו את עצמכם: "עד כמה אני רוצה בכך?". אם התשובה היא שאתם מאוד רוצים בכך, חישבו כמה סביר לאכול עוד, ועשו זאת עם הרבה הנאה. אם החשק אינו מאוד גדול להמשיך לאכול, שיקלו לוותר על כך, וחכו 5 דקות. רוב הסיכויים שאחרי שיעברו 5 הדקות, תרגישו שהחשק שכך.
7. תיהנו מחווית החג, וממי שאיתכם. שימחו בכך, ותנו לכך להיות העיקר. האוכל אינו הטפל, להפך – אמרנו כבר שעליו להיות טעים, אך כשהוא במקומו הנכון, קל יותר לאכול ממנו במידה.

רוצה עוד?

לחצי כאן

כדי להכיר את "מעגל להיות במיטב", הכולל, בין היתר את קורס 10 השבועות, וכלים רבים נוספים שיסייעו לך לשמור על הבריאות, לאכול את הדברים הנכונים, במידה הנכונה, בלי מלחמה פנימית, ומתוך הרגשה טובה באמת.



<https://bemybest.co.il>