

טיפים / פטנטים של רואי הניג לאכילה במידה

1. הכוונה שלי לאכול במידה בארוחה הזו – לרשום על פתק ולשים על השולחן לפני שאוכלים או אם נמצאים במקום ציבורי לשים בכיס, זה מזכיר לנו את הכוונה ומעורר אותנו לפעולה
2. לזכור לשם מה אנחנו עושים את זה – כדי להרגיש טוב, כדי להיות בריאים, כדי להשיג חיי זוגיות/משפחה טובים, כדי שהברכיים לא תכאבנה, כדי לאהוב את מה שאנחנו רואים במראה, כל אחד והסיבות שלו. כשזוכרים ומזכירים את הסיבות לעשייה, העשייה מתחזקת
3. לקחת כמות קטנה יחסית של אוכל מלכתחילה, תמיד אפשר להוסיף אוכל אם רעבים אחר כך.
4. תשומת לב לבטן – היא מלאה? הפה רוצה לאכול כי טעים לו אבל הבטן אומרת די וצריך להתחשב בה. בטן יקירת, האם מספיק לך? לשים יד על הבטן ולהרגיש.
5. להשלים עם היותך על עוד "ביס" טעים. ויתור קל ולא מתוך קורבנות, להיות שלמים עם זה מתוך זה שאנחנו זוכרים לשם מה אנחנו עושים את זה (טיפ 2).
6. לא להיות רעבים מידי, אבל למרות זאת יש רעב בריא, זה טוב שיהיה רעב קל שהופך לתיאבון.
7. לדעת מתי הארוחה הבאה. אם מתחשק לנו משהו טוב ואנחנו יודעים מתי הארוחה הבאה, יותר קל לנו לקחת ארוחת ביניים קטנה, ממש מעט כדי לספק את הרעב הלא נעים, ביודענו שתוך שעה שעה וחצי יש ארוחה.
8. לחדול מאכילה כשרמת החיוניות עדיין גבוהה. לבדוק אם אני ממשיך לאכול, האם עדיין אהיה באנרגיה גבוהה כדי לתפקד במשימות העומדות לפני. כאשר יש משימה כמו להרצות בפני קהל או לעשות ספורט, עדיף אכילה קלה שתשמור את רמת האנרגיה שלנו גבוהה כדי שנוכל לתפקד במקסימום.
9. לא חבל לזרוק – לשתול אמונה חדשה, ולא את האמונות הישנות ששתלו בנו על אנשים רעבים שיש בעולם, אנחנו כבר לא בשואה ולא צריכים לשמור אוכל, כדאי ורצוי לזרוק אם מרגישים שבעים.
10. להגדיר כמה אוכלים – אם רוצים לאכול שוקולד להגדיר מראש 2 קוביות, אם בעבודה מחלקים עוגה והחלטנו שאוכלים עוגה, להגדיר פרוסה אחת בלבד.
11. לזכור להנות ממה שאוכלים לפני שמתחילים לאכול. לפעמים אנחנו אוכלים ורק לקראת סוף הארוחה זוכרים שצריך להנות ואז כבר אכלנו כמעט הכל. לזכור להנות כבר מהביס הראשון
12. מלהסתפק במועט לעבור להיות מסופקים ממעט – להשיג איכות של סיפוק ממעט, מפחות חומר